

Stefanie Legeland  
Atmaroop Kaur  
Provinzialstr. 96  
46499 Hamminkeln

Willem Wittstamm  
Lüchower Str. 10  
29459 Clenze  
Tel: 05844 9999-0  
www.kundalini50plus.de  
mail@kundalini50plus.de.de

Clenze, den 07-10-2012

Sehr geehrte *Frau Legeland,*

hiermit bestätigen wir Ihnen gerne Ihre Teilnahme an unserem Fortbildungsseminar  
**Yoga 50plus – Erfolgreich Altern.**

Das Seminar fand in der Zeit vom 05.10. 2012 bis zum 007.10.2012 im Seminarhaus  
Opensky/Hitdorf statt und beinhaltete 24 Unterrichtseinheiten a 45 Min.

Folgende Themen wurden praxisnah vermittelt:

- Welche Änderungen und Anforderungen bringt das Altern mit sich
- Wie kann ich den Alterungsprozeß durch Yoga verlangsamen bzw. sogar umkehren
- Welche Aufwärmübungen empfehlen sich generell für Menschen über 50
- Welche Yogaübungen/Übungsreihen empfehlen sich generell für Menschen über 50
- Bei welchen Yogaübungen ist im Alter Vorsicht geboten
- Wie kann ich fordernde Yogaübungen altersgemäß abschwächen
- Welche Atemübungen im Yoga sind besonders hilfreich für Menschen über 50
- Welche Meditationen helfen bei dem Ziel, Altern als positiven Prozeß zu sehen
- Welche Übungen lassen sich von Senioren gefahrlos Zuhause ausführen
- Wie berücksichtige ich sogenannte „Alterskrankheiten“ bei Yoga 50plus
- Wie berücksichtige ich häufige Verschleißerscheinungen bei Yoga 50plus
- Wie leite ich eine Senioren-Yogagruppe an
- Wie kann ich im Unterricht auf individuelle Bedürfnisse und Beschränkungen eingehen
- Welche Möglichkeit bieten Hilfsmittel im Yoga

Dieses Schreiben gilt auch als Quittung für Ihre Teilnahmegebühr von **299** €.  
Dies beinhaltet Kosten für Übernachtung € sowie Verpflegung €  
Mit herzlichem Dank für Ihr Vertrauen und mit freundlichem Gruß

*Willem Wittstamm*

Laut Paragraph 19 Absatz 1 UstG stelle ich keine MwSt in Rechnung  
Steuernummer 32/231/13233  
Konto Nr. 12670500 / Volksbank Clenze / Blz. 25861990