



YOGA-TRAINER/IN-B-LIZENZ

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig Yoga-Stunden insbesondere für Fitness- und Gesundheitsstudios verantwortungsvoll zu planen und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, speziell Einsteigerkurse kompetent zu gestalten und dabei verschiedene Schwerpunkte zu setzen. Sie können ihre Kursteilnehmer professionell in verschiedenen Elementen des Yoga wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Entspannung/Meditation anleiten. Im Sinne einer qualitativ hochwertigen Kursstunde bieten Yoga-Trainer den Teilnehmern bei Bedarf individuelle Variationen oder Hilfestellungen an und korrigieren deren Bewegungsausführungen.

★★★
Basisqualifikation

vor Ort | digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Yoga
 - Geschichte des Yoga
 - Grundlagen der Yoga-Philosophie
 - Der achthgliedrige Pfad nach Patanjali
 - Yoga und Wissenschaft
2. Das Hatha-Yoga
 - Die Elemente des Hatha-Yoga
 - Energetische Anatomie
 - Mudras und Mantras
3. Sportmedizinische Grundlagen
 - Passives und aktives Bewegungssystem
 - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
 - Herz-Kreislauf-System
 - Atmungssystem
 - Nerven-, Hormon- und Verdauungssystem
4. Yoga-Praxis
 - Yoga-Atmung (Pranayama)
 - Vorbereitende Übungen und Grundhaltungen
 - Körperhaltungen (Asanas)
 - Verbindungen von Asanas
 - Sonnengruß mit Variationen
 - Yoga-Entspannung und Meditation
 - Didaktik und Methodik einer Yoga-Stunde
 - Funktion und Ethik des Yoga-Trainers

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Yoga-Kenntnisse in Theorie und Praxis (bspw. 1 x pro Woche Yoga-Praxis während der letzten 6 Monate) werden empfohlen.

Die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich auf neue Körper- und Geist-Erfahrungen einzulassen, wird vorausgesetzt.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Berater/in für Stressmanagement
- Kursleiter/in Pilates
- Entspannungstrainer/in



DAUER

6 Monate mit
2 x 4 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7399321



PRÜFUNG

Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

Art

vor Ort: Klausur und
Lehrprobe
digital: Klausur und
Lehrprobe als Video



GEBÜHR

1.692,00 EUR; in 6 Raten zu je 282,00 EUR
oder monatlich 123,00 EUR in 15 Raten;
gesamt: 1.845,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

