



Ausbildungsinhalte der 200-Stunden-Weiterbildung

Einführung ins Yoga (Geschichte und Philosophie des Yoga, die verschiedenen Yogawege)
Asanas (Yoga-Stellungen)
Anatomie
Pranayama (Atemübungen)
Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika
Physiologie und Gesundheit
Gesundheitslehre (Gesunde Lebensführung, Ernährung)
Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes
Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
Vortragstechnik und Stimmschulung
Aufbau einer Yogastunde und von Kursen für verschiedene Zielgruppen
Korrekturen und Hilfestellungen für deine Schüler
Hilfsmittel im Yoga

Am Ende deiner Ausbildung findet eine Lehrprobe sowie eine schriftliche Prüfung statt.

Ausbildungsinhalte der 300-Stunden-Weiterbildung

Vertiefung der eigenen Praxis
intelligentes Sequenzing
Yoga bei Beschwerden: Skoliose und Wirbelsäule, Nacken und Schulter, Hüfte, Knie, Füße
Elemente der Stimme und Nutzen für den Unterricht
restorative Yoga
Schwangerenyoga
Beckenboden und Rückbildungsyoga
Verfeinertes Pranayama
Vertiefung der Meditationspraxis
Anleiten von Meditation und Tiefenentspannung
Mudras
Mantren
Pawan mukta asanas





Stundenauflistung der 500-Stunden-Ausbildung

1 / Grundlagen des Unterrichtens (60 Stunden)

Aufbau der Haltungen

Erstellen von Yogasequenzen zu verschiedenen Themen

Assistieren im Yogaunterricht

Stimmtraining

Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)

Grundlagen der Didaktik

2 / Philosophie und Geschichte des Yoga, Gesundheitserhaltung im Yoga (60 Stunden)

Philosophische und historische Hintergründe des Yogas

Yogaweg nach Patanjali, Ethik: Yamas und Niyamas

Verschiedene Yogawege und Unterarten von Hatha Yoga

Ernährung und ihre Wirkung auf Körper und Psyche, Reinigungstechniken

Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda

3 / Anatomisch-medizinische Grundlagen (100 Stunden)

Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)

Wesentliche weitere Organsysteme (Nervensystem, Hormonsystem)

Relaxation Response & Stresssyndrom

Yoga bei Beschwerden (Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Gelenke, Füße)

Asana, Pranayama und Meditation / Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

4 / Eigene Yogapraxis, Meditation, Pranayama – Yogapraxis für Gesunde (180 Stunden)

Asanas (von Basisübungen bis Fortgeschritten)

Verschiedene Meditationstechniken, Entspannungsübungen, Atemübungen

5 / Yogapraxis und Krankheit (90 Stunden)

Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Arthrose, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufferkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen

6 / Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (30 Stunden)

Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Konzepte von Gesundheit und Krankheit, Stressbewältigung

