



## AUSBILDUNGSZIELE

Durch den steigenden Stress in Beruf und Alltag stellen Kursangebote im Body & Mind Bereich derzeit einen großen Trend dar. Yoga bietet Kursteilnehmer/-innen optimale Möglichkeiten, Körper und Geist wieder in Einklang miteinander zu bringen. Um dem Anspruch des traditionellen Yoga in Philosophie, Vermittlung und Ausführung gerecht zu werden, ist eine ganzheitliche Ausbildung erforderlich. Yoga mobilisiert, dehnt, löst Energieblockaden, lädt den Akku neu auf, baut Stress ab, macht den Körper vital, macht den Geist wach, kräftigt und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

*Verbinden Sie Tradition und Moderne!*

Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Vermittlung der Yoga-Philosophie, dem Erlernen und Verknüpfen verschiedener Asanas (Körperhaltungen), der Integration der speziellen Atmung und der Gestaltung von Yoga-Stunden. Durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten werden Yoga-Elemente auch von Personal Trainern, Group Trainern, Entspannungstrainern und Übungsleitern im Rahmen ihrer Tätigkeit genutzt.

## AUSBILDUNGSINHALTE

- Was ist Yoga, Ursprung und Philosophie, Yoga-Arten
- Auswirkungen des Trainings einschl. Kontraindikationen, Wirkungsweise der Asanas auf die Physis
- Erlernen und Üben des Sonnengrußes
- Erlernen und Üben der Asanas, einschl. Variationen der Haupt-Asanas
- Ansagen und Korrekturen, Methodik und Didaktik
- Pranayama – die wichtigsten Atemübungen
- Entspannung / Meditation
- Der Kursaufbau, sinnvolle und geschickte Zusammenstellung von Yoga-Sequenzen

## VORAUSSETZUNGEN

- Erfahrung als Teilnehmer/-in in Yoga Kursen

*Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, aber trotzdem an dem Lehrgang teilnehmen wollen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.*

## AUF EINEN BLICK

★★ **EQF-Stufe 2**  
Aufbauqualifikation

**Zielgruppe:** Alle Personen mit Interesse an einer fundierten Yoga Grundausbildung Group Trainer/-innen und Personal Trainer/-innen, die Yoga kompetent vermitteln möchten.

## PRÄSENZLEHRGANG

**Dauer:** 6 Tage inkl. Prüfung

**Gesamtpreis:** 714,00 € \*

**Alternative Ratenzahlungen:**

3 Monatsraten à 238,00 € \*

6 Monatsraten à 129,00 € \*

**Prüfung:** Praktische Lehrprobe

**Nachweis:** Zertifikat

Detailtermine unter [www.academyofsports.de](http://www.academyofsports.de)

\* Umsatzsteuerbefreit nach §4 Nr. 21 a) bb) UStG.