

# Unser Ausbildungsangebot

## **Beginn der neuen Ausbildung November 2018**

Wir bieten Menschen die sich intensiv mit Yoga auseinandersetzen möchten eine Yogalehrausbildung mit hohen Qualitätsstandards an.

Die Ausbildung ist anerkannt von Yoga Austria - BYO dem Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich sowie der Europäischen Yogaunion - EYU und erfüllt die aktuellen Ausbildungskriterien. Sie endet mit dem internationalen Zertifikat "Yogelehrerin BYO/EYU bzw. Yogalehrer BYO/EYU".

## **Inhalte der Ausbildung**

- Konzepte und Praxis von asana (Körperübungen), pranayama (Atemübungen), mudra (spezielle Haltungen und Atemübungen)
- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts: vinyasa krama (sinnvoller Aufbau einer Yogaeinheit)
- Möglichkeiten und Notwendigkeit der Individualisierung für den Gruppen- und Einzelunterricht
- Medizinische Grundlagen, Krankheitslehre
- Psychologische Grundlagen der Begleitung von Menschen im Unterricht
- Yoga Sutra des Patanjali und andere wichtige Yogatexte
- Meditation und Meditationstechniken
- Unterrichtspraktikum

## **Anwendungsmöglichkeiten der so gewonnenen Qualifikation sind vielfältig**

- im Bereich der Stressbewältigung und des Gesundheits-Coachings
- im medizinisch therapeutischen Bereich (u.a. in der Schwangerschaft, bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Rückenschmerzen, Depressionen)
- im pädagogisch, sozialen Bereich (im Schulalltag, in Projektwochen, im Kindergarten, in Jugendeinrichtungen)
- im Freizeit und Fitnessbereich
- Auch wer diese Ausbildung ausschließlich zur Bereicherung der eigenen Entwicklung wahrnehmen möchte, wird hier eine wertvolle Unterstützung für den persönlichen Weg finden.

Die **Infomappe** zur Yoga-Ausbildung können Sie **hier als PDF Dokument** herunterladen. Um diese zu betrachten, benötigen Sie den **Adobe Reader**.

## **Leitung der Ausbildung**

Claudia Abel-Lang und Hilde Peer

## **Ausbildungsteam**

Claudia Abel-Lang, Hilde Peer, Magdalena Rechlin und Christine Rademacher

## **GastreferentInnen**

Uwe Bräutigam, Gaby Brinkmann, Alexandra Curic und andere unterstützt wird die Ausbildung von Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

## **Ort**

Großgmain - zwischen Bad Reichenhall (D) und Salzburg (A)

## **Dauer**

Vier Jahre berufsbegleitend

## **Beginn/Termine**

die nächste Ausbildung startet 16.-18. November 2018 - bitte kontaktieren Sie uns!