

Was ist Yoga Therapeutics Diplomlehrgang?

Es ist ein 2-jähriger Diplomlehrgang, der aus verschiedenen Bausteinen zusammengesetzt ist und berufsbegleitend deine Individualität unterstützt.

Yoga

Der klassische Yoga befindet sich im Fluss und ist gerade bei uns im Westen geprägt durch die vielen neuen Lehrerinnen und Lehrer, die über ein breit gefächertes Know-how und einen systemübergreifenden Hintergrund verfügen. Dieser lebendige Yoga-Weg ist kreativ, vital und verändernd.

Sie werden von uns in Ihrer einzigartigen Persönlichkeit unterstützt, um Ihren persönlichen Unterrichtsstil zu entwickeln und authentisch zu unterrichten.

Unser Dozentinnen-Team unterstützt Sie bei der Integration des vermittelten Wissens und der erworbenen Fertigkeit zur Entfaltung einer ganzheitlichen, authentischen Yogapersonlichkeit.

Unsere Lehrgänge werden jeweils in Fachmodule eingeteilt, d.h. aktive Unterrichtsstunden von Dozentinnen mit zusätzlichen Übungsstunden in Kleingruppen. Dazu gehören, individuelle Asana- und Pranayama-Praxis.

Unsere Yogaausbildungen sind Ihr intensiver Einstieg in die faszinierende Welt der Yogalehre.

Ashtanga / Vinyasa Yoga Instructor – Diplomlehrgang

Eine PowerYoga Ausbildung, die Körper und Seele gleichermaßen gut tut und die Teilnehmer durch herausfordernde fließende Asanas begeistern wird. Die Ausbildung für einen effizienten Power Yoga Unterricht. Der berufsbegleitende Ashtanga / Vinyasa Yoga Instructor Diplomlehrgang ermöglicht Ihnen den Aufbau eines soliden Fundaments, um Vinyasa Yoga zu unterrichten. Kraftvolle Asana-Praxis, meditative Flows, klare Didaktik/Methodik, empathische Kommunikation, verantwortungsvolles Handeln, tief greifendes Wissen - wobei Theorie und Praxis miteinander verschmelzen.

Der Ablauf der Ausbildung ist auch auf Berufstätige gut machbar: die Ausbildung wird in 3 Tagen (3 Fachmodule) absolviert.

Um den Ashtanga / Vinyasa Yoga Instructor zu erreichen, werden zusätzlich noch 60 Yogastunden verlangt, die an diversen Yogaschulen in Erfahrung gebracht werden können. Ausbildungsinhalte

Ashtanga / Vinyasa Power Yoga Instructor bietet den Grundstein für Power Yoga und hilft dir neue Impulse für deine Karriere zu geben. Methodik und Choreografie einer Lektion, Technischulung, effizienter Einsatz von Power Yoga Posen, Flows in Musterlektionen, Körperwahrnehmungsübungen, Atmung, Bandas, Mudras, und Chakras. Asanas in Musterlektionen, praktisches Unterrichten mit Feedback, Tipps und Tricks für funktionelles Power Yoga und Unterricht mit speziellen Teilnehmern wie Schwangere oder Senioren.

Schwangerschaftsyoga

Schwangerschaftsyoga für FitnessinstruktorenInnen, Hebammen, Bewegungstherapeuten sowie Physiotherapeuten zur Unterstützung des Wohlbefindens von Mutter und Kind. Die Ausbildung für alle, die werdende Mütter mit vitalisierenden Yoga Übungen durch die Schwangerschaft begleiten wollen.

Ausbildungsinhalte

Diese Ausbildung richtet sich an Teilnehmer, die bereits Unterrichtskenntnisse haben, und welche die wichtigsten Prinzipien von Yoga in Bezug auf die Schwangerschaft erlernen möchten. Yoga in der Schwangerschaft fördert das Vertrauen in die eigene Kraft und hilft, körperliche Veränderungen anzunehmen. Ein sanfter Weg zur Vorbereitung auf die Geburt. Bewegungen, Körperhaltungen, bewusstes Atmen in verschiedenen Positionen, so genannte Asanas, vitalisieren den Körper der Frau. Aktivität und Ruhe sind im Wechselspiel und unterstützen die Mutter und ihr Kind in ihrem Wohlbefinden. Ausbildungsbestandteil ist die Evaluation von unterschiedlichen Bedürfnissen in der Gruppensituation, Entwicklung von Kursinhalten, Kennenlernen der Asanas inklusive praktisches Üben, exakte Ausführung sowie Unterrichtsdidaktik. Diese Ausbildung wurde von erfahrenen Hebammen und Yogainstruktorin in Kooperation entwickelt.

Yoga Therapeutics – Workshop

Der Baustein für Yoga Instruktoren und Physiotherapeuten, die ihre anatomischen Kenntnisse in Verbindung mit spezifischem Yoga Training vertiefen wollen, um sich so zu einem gezielten Umgang mit unterschiedlichen Krankheitsbildern zu befähigen.

Ausbildungsinhalte

Yoga Unterrichtsvertiefung aus einer medizinischen Sicht in Kombination mit einer fundierten Vermittlung der Anatomie. Evaluation von Krankheitsbildern, Umsetzen in Unterricht und Entwicklung von Kursinhalten. Kurs mit qualifizierter medizinischer Begleitung. Diese Fortbildung präsentiert „Yoga Therapeutics“ Musterlektionen und Kleingruppen „feedback-personaltraining.“

Voraussetzungen

Diese Ausbildung richtet sich an Teilnehmer des Yoga Therapeutics Lehrgang und Yoga Instruktoren sowie Physiotherapeuten, die interessiert sind die wichtigsten Prinzipien von Yoga Therapeutics kennen zu lernen, mit der Möglichkeit zur Weiterentwicklung von Therapieinhalten.