



Foto © michaeljung / Fotolia.com

## Yoga & Business-Yoga - Modul 9C

### Ausbildung zum Kursleiter für Yoga & Business-Yoga

**Y**oga ist mittlerweile aus den Bereichen der Entspannungs- und Bewegungspädagogik sowie dem Stresspräventionsbereich nicht mehr wegzudenken und längst kein schnelllebiger Trend mehr. Um Ihnen einen Einstieg als Kursleiter für Yoga zu ermöglichen, haben wir das Fortbildungsmodul zur Einführung in sanftes Yoga konzipiert, bei dem Sie lernen Yogakurse zu anzuleiten.

Das Ausbildungsmodul ist 4-tägig und hat zum Ziel Ihnen zu vermitteln, wie Sie Kurse unterrichten. Einen vertiefenden Blick wollen wir darüber hinaus auf „Yoga im Business“, „Yoga am Arbeitsplatz“ und „Yoga im Unternehmen“ richten. Es werden ergänzende Übungen und Blickwinkel geboten für die Umsetzung von Yoga im Zusammenhang mit Stressmanagement und Entspannung im Firmenkontext bzw. auch dafür, wie Sie als Kursleiter Ihren Teilnehmern Übungen mit auf den Weg geben können, die diese selbstständig am Arbeitsplatz machen können.

Sie können aber auch Elemente aus dem Yoga in Ihre Entspannungskurse einfließen lassen und verschiedene Workshops damit bereichern. Die Möglichkeiten sind vielfältig und werden in diesen vier Tagen gemeinsam besprochen und es werden Ideen ausgetauscht.

Eine klassische Yogalehrer-Ausbildung geht über viele Monate und hat 200 oder 500 Unterrichtseinheiten. Wir möchten Ihnen ausschließlich das Yogatraining mit der Ausführung der Asanas näherbringen und Ihnen den Erfahrungsraum eröffnen sich Yoga zu nähern. Eine umfassende Yogalehrer-Ausbildung beinhaltet darüber hinaus die Tradition des jeweiligen Yogastils (der Yogatradition, welcher die Yogaausbildung entspricht) und vieles mehr, was natürlich sehr viel mehr Zeit in Anspruch nimmt.

#### Theoretischer Überblick

Inhalte der Ausbildung Kursleiter für Yoga & Business-Yoga

- Was ist Yoga?
- Yoga-Ursprung und Philosophie
- Welche Yogastile gibt es?
- Überblick Yoga-Richtungen, Yoga-Schulen, Yoga-Traditionen

Für das Selbstlernen zu Hause erhalten Sie zur Vertiefung der Philosophie und Geschichte des Yogas verschiedene Fragen, die Sie nach der Präsenzphase erarbeiten können.

Da wir den Bereich Business-Yoga näher beleuchten, möchten wir hier auch in der Theorie auf die Umsetzungsmöglichkeiten von Yoga im Bereich Business, Stressbewältigung, Yoga in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren eingehen.

- Was ist Business-Yoga?
- Wie konzipiert man eine Business-Yoga-Übungseinheit?
- Aspekte einer Yogastunde im Business
- Wie kann man Business-Yoga anbieten?
- Einsatz von Yoga im Unternehmen
- Ein- und Überblick in das Leiten von Kursen
- Praktische Inhalte der Ausbildung Kursleiter für Yoga & Business-Yoga

>>>

#### Dauer

4 Tage, 32 UE

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Yoga & Business-Yoga“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

- Ausblick Meditation (nur ein kurzer Einblick, mehr gibt es beim Ausbildungsmodul Meditationslehrer 1B - 2 Tage)
- Pranayama - die wichtigsten Atemübungen aus dem Yoga
- Sanfte Asanas - Einstieg, Durchführung & Übung
- Masterclass: Klassische Yogasequenzen
- Der Sonnengruß, der Mondgruß - gemeinsame Durchführung
- Kursaufbau mit einfachen Yogaübungen für den Einsatz im Unternehmen
- Elemente aus dem Yoga im Büro umsetzen
- Business-Yoga Übungen am Schreibtisch, auf dem Stuhl
- Business-Yoga Pausen gestalten
- Yogaübungen für Nacken & Rücken
- Betrachtung der präventiven und restaurativen Komponenten des Yoga
- Planung einer „normalen“ Yogastunde und praktische Umsetzung
- Konzeption einer Business-Yogastunde und praktische Umsetzung

### Zielgruppe

Kursleiter für Yoga & Business-Yoga eignet sich für Personen, die Lust und Interesse haben in das Anleiten von Yoga einzusteigen sowie Yoga in vorhandene Kursformate zu integrieren und hierfür fundierte Grundlagen benötigen.

Immer häufiger wird nach Yogasequenzen für ein Stressmanagement Seminar gefragt, damit die Mitarbeiter mal „schnuppern“ können. So ist es möglich, Yoga auch mit Entspannungsverfahren zu kombinieren oder in Achtsamkeitskurse einzubauen. Ebenso eignet sich Yoga für die Kombination mit anderen Bewegungsformaten wie ZENbo® Balance. Yoga-Elemente bereichern Kurse von Fitness- & Gruppenfitness-Trainern, Entspannungstrainern und Übungsleitern.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat „Kursleiter für Yoga & Business-Yoga“ ist der staatlich anerkannte Fernlehrgang Modul M1 - Anatomie & Physiologie, bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse, eigene Yoga-Erfahrung und ausreichende körperliche Fitness. Wenn Sie das Modul M1 noch nicht absolviert haben, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Sobald Sie die Voraussetzung für das Zertifikat nachgeholt haben, erhalten Sie dieses nachträglich.

*Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung.*

Blaise Pascal

Die Ausbildung zum Kursleiter für Yoga & Business-Yoga lässt sich sehr gut mit den folgenden Ausbildungen ergänzen:

