



Live-Online-Ausbildung - Modul 9C



Ausbildung zum Kursleiter für Yoga & Business-Yoga

Yoga 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.

Inhalte

- Was ist Yoga?
- Yoga-Ursprung und Philosophie
- Welche Yogastile gibt es?
- Überblick Yoga-Richtungen, Yoga-Schulen, Yoga-Traditionen
- Was ist Business-Yoga?
- Wie konzipiert man eine Business-Yoga-Übungseinheit?
- Aspekte einer Yogastunde im Business
- Einsatz von Yoga im Unternehmen
- Ein- und Überblick in das Leiten von Kursen
- Praktische Inhalte der Ausbildung Kursleiter für Yoga & Business-Yoga

- 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
- 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.

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat „Kursleiter für Yoga & Business-Yoga“ ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie (bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse), eigene Yoga-Erfahrung und ausreichende körperliche Fitness.

Dauer

2+2 Tage, 43 UE / 32 Std.

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Yoga & Business-Yoga“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de