UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Yogalehrer*in-Ausbildung – Aufbaumodule

Möglichkeit der Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention

Datum:	**22.08.2024 - 15.09.2025**
Dauer:	260 Stunden
Leitung:	**Sambhavi Sabina Meyer**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**4.295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Yoga birgt ein Juwel, das seine Strahlkraft durch eine regelmäßige Praxis offenbart. Diese Ausbildung zeigt dir Möglichkeiten auf, alle Ebenen deines Seins (Körper, Geist, Herz, Bewusstsein) neu zu entdecken und weiterzuentwickeln – also mehr als Bewegung, Tiefenentspannung und pures Glück auf der Yogamatte. Die Basis von Yoga ist Vedanta – das Eine in Allem, die Einheit allen Seins.

Seminarbeschreibung

Das Aufbaumodul hilft dir, in dein umfassendes Potenzial hineinzuwachsen, um positive Veränderungen auf natürliche Weise zu bewirken. Durch den unmittelbaren Bezug zu dir selbst geschieht eine Anbindung an den uns innewohnenden, freudigen Lebensimpuls. Fülle, energetische Expansion, Entspannung und Selbstregulation sind Teil unserer Natur. Die positiven Auswirkungen dessen spüren wir in der eigenen Lebensgestaltung. Yoga und Meditation zu praktizieren und die Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen ist ein wertvoller Beitrag zur Friedensgestaltung in der Welt. Die erste Yogalehrer*in-Ausbildung im Westen wurde in den bewegten Zeiten der 60er-Jahre als „Peace Mission“ in der Sivananda-Tradition unter dem

Leitgedanken „Einheit in Verschiedenheit“ entwickelt.

Möglicherweise ergibt sich für dich mit dieser Ausbildung auch eine neue Berufung oder Karriere, indem du im Anschluss als qualifizierte*r Yogalehrer*in begeistert tätig wirst und so deine Klientel auf dem persönlichen Entwicklungsweg inspirierst und unterstützt.

Auch wenn du nach der Ausbildung nicht als Yogalehrer*in wirken möchtest, bietet sie dir ein umfassendes Verständnis und ermöglicht ein Beleben und Verfeinern deiner Übungspraxis auf allen Ebenen. Beobachtungsfähigkeit und Wahrnehmung werden kontinuierlich weiterentwickelt. Resilienz und Bewältigungskompetenzen für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben werden gestärkt. In Entscheidungsphasen lässt Yoga den überaktiven Verstand zur Ruhe kommen, so dass über die Intuition dein Potenzial lebendig werden kann. Yoga schenkt die nötige Energie, um Veränderungen einzuleiten.

Neben Wissensvermittlung und reichhaltiger Übungspraxis erfährst du einen intuitiven Zugang zur universellen Weisheit des Yoga.

Aufbaumodul – Inhalte

Die Wirksamkeit von therapeutischem Yoga

- Psychoneuroimmunologie, Neurobiologie und Epigenethik, aktueller Stand der Forschung zu ganzheitlichem Yoga
- Die Bedeutung von Spontanbewegungen und Selbstregulations-Prinzipien verstehen
- Kenntnisse verschiedener Beschwerdebilder, chronischer Erkrankungen und Einschränkungen
- Individuelle Anpassung an Möglichkeiten und Bedürfnisse
- Die Bedeutung von Yoga in der Schmerztherapie
- Relevante Aspekte aus dem psychischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich
- Die gezielte, sinnvolle Anwendung von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke, Bolster) im therapeutischen Yoga

Weitere Schwerpunkte

- Gelenkreinigungsübungen – antirheumatische Yogaübungen
- Verdauungsfördernde Yogaübungen
- Restoratives Yoga zur tiefen Regeneration
- Yoga angepasst an die Bedürfnisse von Frauen
- Alignment: physische und innere Ausrichtung in den Yogastellungen

Die verschiedenen Aspekte des Faszientrainings nach Dr. Schleip im Yoga

- Yoga-Faszien-Training für einen gesunden Rücken und eine starke innere Mitte

Anamnese in Einzelsitzungen

- Als Grundlage zur Ausarbeitung einer personalisierten Übungspraxis

- Inhalte erstellen, Zusammenhänge erkennen

Raja Yoga Sutren: Studium der spirituellen Psychologie des Yoga – die älteste Psychologie der Menschheit

- Ein ganzheitlicher Leitfaden für die physischen, geistigen und spirituellen Ebenen der Meditation
- Die Wurzel des Wohlbefindens – das Entstehen von Leid
- Erforschung von Gedankenwellen und das Überwinden von nicht dienlichen Gedankenmustern
- Geistige Stärke und Ausgeglichenheit entwickeln- Hatha Yoga als praktischer Aspekt des Raja Yoga
- Umgang mit Hindernissen

Yoga für verschiedene Lebenslagen

- Einblicke in Yoga für Kinder, Yoga für Schwangere, gesundes Altern im Yoga

Einblicke in die Geschwisterwissenschaften des Yoga

- Ayurvedische Gesundheitslehre
- Vedische Astrologie (Jyotish)
- Energetische Raumgestaltung (Vastu) – Atmosphäre des Kursraumes im Einklang mit den kosmischen Gesetzen

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Tätigkeitsfelder der Yogalehrer*innen, Perspektiven und Möglichkeiten

Aufbaumodul – Aufbau und Termine

Das Aufbaumodul besteht aus:

- 6 Präsenzmodulen (jeweils 4 Unterrichtstage, ingesamt 24 Präsenztage mit 180 Stunden)
- 4 Online-Einheiten (ca. alle 2 Monate halbe Unterrichtstage). Die Termine werden im Laufe der Weiterbildung mit allen festgelegt. Die Online-Einheiten mit individueller Begleitung ermöglichen dir eine praktische ortsunabhängige Teilnahme zwischen den Präsenzmodulen.
- Eine wöchentliche Teilnahme an einem Live-Online Yoga-Kurs mit dem Trainerinnen-Team.
- Insgesamt hat die Weiterbildung 260 Stunden.

Präsenzmodule

- 22. - 25. August 2024
- 24. - 27. Oktober 2024
- 12. - 15. Dezember 2024
- 13. - 16. Februar 2025

- 03. - 06. April 2025
- 26. - 29. Juni 2025
- September 2025: Seminarwoche auf dem Land

Zertifizierung

Die vollständige Yogalehrer*in-Ausbildung umfasst insgesamt 510 Stunden und besteht aus der Basisausbildung (250 Stunden) und dem Aufbau-Modul (260 Stunden). Sie entspricht den neuen Anforderungen der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP).

Die Teilnahme an allen Ausbildungsstunden wird vorausgesetzt. Maximal 3 einzelne Tage werden als Fehlzeiten angerechnet

Nach Abschluss besteht die Möglichkeit einer Zertifizierung durch die ZPP zum Unterrichten von Präventionskursen in verschiedenen Institutionen oder in der Selbständigkeit.
Die Prüfungsgebühr von 150€ ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist das abgeschlossene Basis-Modul der Yogalehrer*in-Ausbildung.

Ziel und Lehrmethoden

Die Ausbildung befähigt zum selbständigen Anleiten von Yoga-, Meditations- und Entspannungskursen, auch in der Gesundheitsprävention, sowie zum Entwickeln und Leiten von Workshops oder Seminaren. Es besteht die Möglichkeit der Zertifizierung bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) für das Unterrichten von Präventionskursen.

Neben den skriptunterstützten Lehrvorträgen und praxisbezogenen Unterrichtseinheiten nehmen das Studieren und Unterrichten in Kleingruppen (praktische Lehrproben) eine wichtige Rolle ein. Der praktische Unterricht am Morgen dient der eigenen persönlichen Erfahrung und Vertiefung von Yoga und Meditation. Der Nachmittag dient der Aneignung von Unterrichtskompetenzen und wirksamen Tools. Du lernst selbständig Kurse aufzubauen und professionell anzuleiten.

Neben der Aneignung von Fachkompetenzen entwickeln sich so auch deine sozialen Kompetenzen. Hierbei unterstützen dich ein solides Fundament sowie das Erlernen von wirksamen Selbstregulationstechniken. Dies schenkt Sicherheit, Kurse, Seminare oder Workshops professionell zu begleiten.

Während des gesamten Ausbildungszeitraums wirst du von einem engagierten Ausbildungsteam in deinem Entwicklungsprozess zugewandt unterstützt und begleitet.

Yoga verlangt darüber hinaus auch eigenes Handeln. Eine regelmäßige Yogapraxis zu Hause und ein damit verbundenes Selbststudium vervollständigen das Format dieser Ausbildung.

Damit ermöglichst du dir, dass deine spätere Unterrichtsgestaltung auf eigenen Erfahrungen basiert und sich nicht nur auf eine intellektuelle Wissensvermittlung begrenzt.

Berufliches Tätigkeitsfeld

Die Tätigkeitsfelder der Yogalehrer*innen sind weitreichend und vielfältig. Es ist eine sinnstiftende, erfüllende Tätigkeit in einer Zeit der äußeren Veränderung und Orientierungslosigkeit.

Viele Menschen haben das Bedürfnis nach einem wirksamen Entspannungsmanagement. Sie sehnen sich danach, ein solides Fundament und innere Stabilität aufzubauen, von dem aus sie ihre Selbstwirksamkeit erfahren und das Leben mitgestalten können. Dafür können Yogalehrer*innen wirksame Tools und Methoden vermitteln und diesen Prozess wirkungsvoll begleiten:

- Im Rahmen von selbständig aufgebauten Präventionskursen
- In der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Unternehmen, für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Integrieren von Yogakursen oder individuelle Begleitung in Rehakliniken, psychosomatischen Klinken, Kur- und Wellness-Einrichtungen
- Yoga zur Unterstützung und Begleitung in der Psychotherapie und Physiotherapie
- An Bildungseinrichtungen und Volkhochschulen
- Yogakurse an der Uni oder im Sporthochschulbereich
- Bei den Krankenkassen, in Praxen und im Fitnessbereich
- Im Tourismusbereich wie z.B. Yoga-Urlaube
- Als Personal Trainer oder Yoga-Coach
- In Workshops, Seminaren und Weiterbildungen

Seminarzeiten

Beginn jeweils am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 4.358 €
6 Raten à 643 €
zzgl. der Anzahlung von 500 €

Gastdozentinnen

- **Nicola Skop**
- **Vira Drothbohm**
- **Anando Würzburger**

Zugehörige Angebote

Yogalehrer*in-Ausbildung – 10 Monate
14.09.2023 - 07.04.2024

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht Ihnen Ihre Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck