

Orientierungswochenende zur Yogalehrer*in-Ausbildung

Vorbereitungsseminar

Datum: **17.12.2022 - 18.12.2022**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Sambhavi Sabina Meyer**

Preis: **260,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Selina Preeti Jung

Tel. 0221-57407-28

s.jung@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Vorbereitungsseminar zur Entscheidungshilfe mit ausführlichen Informationen, Einführung in das ganzheitliche Yoga mit vielfältigen Körperübungen, Faszien-Training, harmonisierende Atemübungen, erholsamer Tiefenentspannung und Meditation

Seminarbeschreibung

Im März 2023 beginnt die zertifizierte und neu entwickelte Yogalehrer*in-Ausbildung an der UTA Akademie. In diesem Einführungswochenende hast du die Möglichkeit, die umfassende Ausbildung und die UTA Akademie kennenzulernen sowie deine persönlichen Fragen zur neuen Ausbildung zu klären.

Das Seminar kann unverbindlich besucht werden, auch wenn du keine Vorerfahrung im Yoga mitbringst. Du hast die Möglichkeit herauszufinden, ob die Ausbildung deinen Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht.

Es sind auch diejenigen willkommen, die dieses Wochenende zur Vertiefung ihrer eigenen Yogapraxis nutzen möchten.

Inhalte

- Vorstellung des umfangreichen Curriculums und der Themen der Ausbildung
- Informationen zur Basis-Ausbildung (18 Monate mit 500 Unterrichtseinheiten), zum Aufbaumodul (6 Monate mit 310 Unterrichtseinheiten) und zur Möglichkeit der anschließenden Zertifizierung bei den Krankenkassen für das Unterrichten von Präventionskursen an Institutionen oder in der Selbstständigkeit. Die Ausbildung, die 2023 beginnt, entspricht den neuen Anforderungen der Zentralen Prüfstelle für Prävention.
- Erfahren, warum Yoga so vielschichtig auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und energetischen Ebene wirkt
- Erfahrungen sammeln zur Wirksamkeit des Yoga auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und energetischen Ebene
- Einblicke gewinnen in die Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie
- Einführung ins Hatha Yoga, Sonne und Mond: innere Polaritäten harmonisch verbinden
- Energetisierende Körperübungen, harmonisierende Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen, wohltuende Tiefenentspannung, aktive und stille Meditationen
- Die Bedeutung der Faszien und Einblicke ins Faszien-Training (nach Dr. Schleip)
- Unterschiede zwischen Yoga und Sport
- Erwartungen und die Falle der Selbstoptimierung
- Informationen zu den aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft, Psychoneuro-Immunologie und Epigenethik in Bezug zur Yoga-Tradition
- Yoga als Beitrag zum Frieden in der Welt
- Vorstellen der vielseitigen Tätigkeits- und Erfahrungsfelder für Yogalehrer*innen: Karriere, Berufung, persönliche Weiterentwicklung und innerer Weg
- Allgemeine Informationen und Buchempfehlungen zur Vorbereitung auf die Ausbildung
- Individuelle Beratung
- Kennenlernen des Ausbildungsteams sowie der UTA Akademie mit den zusätzlichen Nutzungsmöglichkeiten der Angebote des Hauses

Das Seminar kann gegebenenfalls auf die Gesamtstundenzahl der Ausbildung angerechnet werden. Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Yogastunden sind für alle Level geeignet und finden mit persönlicher Begleitung statt.

Seminarzeiten

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

Alternativer Termin

24. - 25. September 2022

Ausbildung

Zertifizierte Yogalehrer*in-Ausbildung

23.03.2023 - 16.06.2024