

Yogalehrer*in-Ausbildung – 10 Monate (Modul 1)

Zum Kennenlernen

Datum: **14.09.2023 - 17.09.2023**

Dauer: 4 Tage

Preis: **540,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Taru Baars

Tel. 0221-57407-28

t.baars@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Dieser offene 4-Tages-Abschnitt dient dem Kennenlernen der Ausbilderin und ermöglicht einen Einblick in die Ausbildungsstruktur. Zugleich dient das Modul der Vertiefung deiner eigenen Yogaerfahrung und ist der Beginn der Ausbildung.

Seminarbeschreibung

Diese Yogalehrer*in-Ausbildung bietet dir ein wissenschaftliches System zum Selbstmanagement und berührt transformierend alle Ebenen des umfassenden menschlichen Seins. Dabei verbinden sich gelebte, natürliche Spiritualität, Philosophie, Yoga-Psychologie, Meditation, Vedanta, Selbstheilung, Medizin und die aktuellen Wissenschaften zu einem organischen Ganzen. Dadurch werden Gesundheitsressourcen gestärkt sowie Resilienz und Selbstwirksamkeit natürlich unterstützt.

Die Ausbildung 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.

Inhalte

- Das Fundament und die 5 Säulen einer ganzheitlichen Yogapraxis
- Yogische Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asana) zur Unterstützung der selbstregulierenden, heilsamen Kräfte in dir
- Yoga-Faszien-Übungen zur Stärkung deiner inneren Mitte, für einen gesunden Beckenboden und einen geschmeidigen, starken Rücken sowie entspannten Schultern. (Nach Dr. Schleip)
- Augen-Yoga für strahlende Augen und lebendiges Sehen
- Physiologie der Atmung
- Lebensenergie (Prana) erwecken und harmonisch in Körper und Geist zum Fließen bringen
- Der Einfluss des Atems auf das Nervensystem, Gedanken und Gefühle
- Atem als Entspannungs-Impulsgeber
- Tiefen-Entspannung erleben, Relaxation Response
- Lerne unterschiedliche Meditationspraktiken kennen
- Entdecke Meditationsformen, die deinem Charakter entsprechen, dir Freude bereiten und deine spirituelle Praxis kontinuierlich lebendig halten
- Techniken der Stillen Meditation
- Wir beobachten wie das „ICH“ der geistigen Rastlosigkeit und Zerstreuung begegnet
- Entwicklung einer selbstemphatischen, freundschaftlichen Beziehung zum eigenen Geist, den Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen.
- Der innere Zustand gesammelter Aufmerksamkeit
- Neurobiologie von Meditation
- Das Konzept der Body-Mind-Medizin, Biopsychozoziales Model und Salutogenese
- Was heißt es gesund zu sein – eine ganzheitliche Betrachtung

Seminarzeiten

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

Gastdozent*innen

- **Nicola Skop**
- **Vira Drothbohm**

Ausbildung

Yogalehrer*in-Ausbildung – 10 Monate

14.09.2023 - 07.04.2024

Yogalehrer*in-Ausbildung – Aufbaumodule

22.08.2024 - 18.07.2025

Förderung

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

Bildungsscheck: Zuschuss bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck