

Ausbildung

zum/zur Yoga-Trainer/in

Die Philosophie von Yoga besteht darin, den Menschen in seiner Gesamtheit anzusprechen. Die Übungen wirken umfassend – sie erreichen Körper, Geist und Seele. Yoga beinhaltet Muskelaufbau, Entspannung, Flexibilität, dient der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zum Stressabbau. Yoga ist die Grundlage zur körperlichen und geistigen Fitness.

In diesem Training führen wir mit Ihnen Übungen des Hatha Yoga durch. Diese Form des Yoga ist wohl die bekannteste. Sie umfasst die körperlichen Praktiken, die sogenannten Asanas (Yoga-Stellungen), dazu die - im indischen Pranayama genannten - Atemübungen und zu guter letzt Tiefenentspannungstechniken. Das schöne an dieser Variante des Yoga ist die Tatsache, dass alle Übungen ohne großen Aufwand überall praktiziert werden können – eine Matte und wenig Platz reichen aus.

Ziel dieser Ausbildung ist es, Ihnen an drei Wochenenden oder Kompakt in vier Tagen eine Vielzahl von Übungen als Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem Sie Kurse aufbauen bzw. Ihre Fitness- und Aerobicstunden sinnvoll bereichern können. Die Inhalte eignen sich auch dazu Ihr Angebot innerhalb Entspannungs- oder Wellnessstrainings zu ergänzen. Dazu gehört das Grundlagenwissen über Hatha Yoga, Methodik/Didaktik für den Aufbau von Kursen und Stunden.

Zielgruppe:

Eignet sich für den gesamten Wellness-, Sport- und Fitnessbereich, ist aber auch für Heilpraktiker, Masseur, Physiotherapeuten, Kosmetikerinnen, usw. interessant um eigene Fähigkeiten zu erweitern. Ideal auch für Existenzgründer, gleich ob haupt- oder nebenberuflich.

Termine und Arbeitszeiten - 3 Wochenenden:

- Raum München:
23./24.10., 06./07.11. & 20./21.11.2010
- Norddeutschland:
05./06.02., 19./20.02. & 05./06.03.2011

Samstag: 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Termine und Arbeitszeiten - 4 Tage Kompakt

maximale Anzahl TeilnehmerInnen: 6!

- 26. bis 29.11.2010 (Raum München)
- 21. bis 24.01.2011 (Raum München)
- 26. bis 29.09.2011 (Norddeutschland)
- 01. bis 04.12.2011 (Raum München)

1. Tag 10:00 bis 18:00 Uhr
2-4. Tag 09:00 bis 18:00 Uhr

Ihre Investition: €595,- inkl. MwSt.

Details: siehe Seite 2

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Ausbildung

zum/zur Yoga-Trainer/in

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Ausbildung

zum/zur Yoga-TrainerIn

Ablaufplan

Teil 1

- Vorstellen des detaillierten Ablaufplans
- Gegenseitiges Kennen lernen der Gruppe
- Anatomische und medizinische Grundlagen
- Unterschiede zwischen Yoga und Sport
- Aufwärmübungen
- Atemübungen
- Erlernen des Sonnengrußes
- Erlernen verschiedener Yoga-Stellungen

Teil 2

- Stundenaufbau
- Methodik/Didaktik
- Grundlagen von Korrekturen der Übungen
- Aufwärmübungen (Sonnengruß)
- Yoga in verschiedenen Lebensstufen (Schwangerschaft, Kindheit, Alter)
- Prüfungsvorbereitung

Teil 3

- Festigung der erlernten Yoga-Stellungen
- Vorstellung und Durchführung von Yoga-Übungen für „Zwischendurch“
- Theoretische Prüfung
- Praktische Prüfung
- Zertifikatvergabe

Allgemeine Hinweise:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt!

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!

Die Prüfungsgebühr ist in der Veranstaltungsgebühr bereits enthalten.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de