

Yogalehrerausbildung

Grundkurs

BEAUTY / WELLNESS



Yoga, die uralte Philosophie- und Gesundheitslehre aus Indien, umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Sammlung, Konzentration und Meditation. Die Wertschätzung der gesundheitsfördernden und heilenden Effekte hat längst auch bei uns Einzug gehalten. Als

Yogalehrer/in / -therapeut/in vermitteln Sie diese praktischen Übungen an Individuen und Gruppen auf höchstem Niveau. Im Verlauf der Ausbildung lernen Sie alle entspannenden und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen. Yoga hilft auch, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Inhalte:

- Yoga-Philosophie und -Geschichte / Quellentexte (exemplarisch)
- die großen Yoga-Wege
- Astanga-Yoga (Patanjali, 8-facher Pfad)
- Medizinische Grundlagen
- Therapeutische Körperstellungen (Asana)
- Iyengar-Yoga
- Yoga-Atemtherapie / Atemtechniken (Pranayama)
- Meditation
- Entgiftungs- und Reinigungstechniken (Satkarma / Kriya)
- Kundalini-Yoga
- Energieansammlung und Energielenkung (Bandha, Mudra)
- Ernährung im Yoga
- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Beratungspraxis.

Teilnehmer/innen mit Heilerlaubnis erhalten von der Paracelsus Akademie ein Zertifikat "Yogatherapeut/in", Teilnehmer/innen ohne Heilerlaubnis den Abschluss z. "Yogalehrer/in".

Das Seminar ist das erste Modul auf dem Wege einer möglichen Zertifizierung als Anbieter von Dienstleistungen zur Primärprävention nach den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Insgesamt benötigen Sie für die Zertifizierung 640 Ustd., einen entsprechenden Grundberuf oder mindestens 200 Stunden Kursleitererfahrung ohne einen solchen. Detaillierte Informationen finden Sie unter § 20 SGB V in Verbindung mit dem Leitfadens Prävention und den Kriterien zur Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention. Weiterführende Module, Aufbaukurs und Masterclass, finden Sie im Paracelsus Seminarprogramm.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in Theresa Blechschmidt: Nach einem Studium zum Master of Arts in Gesundheitsmanagement, Trainer- sowie Ernährungsberaterausbildungen und einer über zehnjährigen Tätigkeit in der Wellness- und Gesundheitsbranche, gründete Theresa Blechschmidt ein Yoga- und Gesundheitsstudio in Weimar, in dem sie neben dem Yogaunterricht auch Gesundheitsberatungen anbietet. Sie absolvierte sie im Jahr 2012 eine Ausbildung zur Yogalehrerin, woraufhin regelmäßige Aufenthalte im Ashram folgten. Neben dem Yoga unterrichtet sie seit vielen Jahren auch Tanz, Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Um ganzheitlich beraten zu können, absolvierte sie 2018 erfolgreich die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule Jena. Zudem ist Theresa Blechschmidt mit Leidenschaft für ein Fitness- und Lifestylemagazin als Autorin tätig.

Dozent/in Katrin Christel: Jg. 1965. Frau Christel ist Diplomkosmetikerin, Ernährungsberaterin in der Ernährungsmedizin BfD und Yogalehrerin (642h). Erfahrungen in der Dozententätigkeit sammelte sie als Referentin in hauseigener Akademie im Bereich Ernährung und Ausbildung für Arzthelferinnen über einen Zeitraum von 10 Jahren. Als selbständige Ernährungsberaterin arbeitet sie seit 2009, unter anderem für den Olympiastützpunkt Tauberbischofsheim. Für diverse Medien erstellt sie Beiträge, Interviews und Liveauftritte zum Thema Ernährung. Seit 2006 leitet Frau Christel Kurse, Einzelstunden und Workshops im Bereich Yoga und Entspannung. Ihre Kenntnisse aus Fachfortbildungen als Stressmanagement Trainerin, Power Yogalehrerin, im Kinderyoga und in der Yin Yoga Therapie lässt sie in ihre tägliche Arbeit einfließen.

Termine:

Fr. 17.01.2025

16:00-20:00 Uhr

Sa. 18.01.2025

09:00-18:00 Uhr

Fr. 07.02.2025

16:00-20:00 Uhr

Sa. 08.02.2025

09:00-18:00 Uhr

Fr. 28.02.2025

16:00-20:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

3990,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Karl-Marx-Allee 20
07747 Jena**

Tel. 03641 - 42 02 34

Seminarnummer:
SSH06170125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

