

# Yogalehrer/in, -therapeut/in

## Grundkurs

### BEAUTY / WELLNESS



Yoga, die uralte Philosophie- und Gesundheitslehre aus Indien, umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Sammlung, Konzentration und Meditation, deren gesundheitsfördernde und heilende Effekte längst auch bei uns Einzug gehalten haben. Als Yogalehrer/in / -therapeut/in vermitteln Sie diese

praktischen Übungen an Einzelpersonen und Gruppen auf höchstem Niveau. Im Verlauf der Ausbildung lernen Sie alle entspannenden und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen kennen. Yoga hilft auch, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

#### Seminarinhalte:

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

Die Ausbildung ermöglicht es Ihnen, selbständig Yoga-Kurse anzubieten, oder auch in entsprechenden Einrichtungen als Yogalehrer/in bzw. Yogatherapeut/in zu arbeiten.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen und ein Bänkchen (wenn vorhanden) mit.

Ein Aufbaukurs bietet mit seinen 252 Ustd. das nächste Modul auf dem Wege einer möglichen Zertifizierung als Anbieter von Dienstleistungen zur Primärprävention nach den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Gern informiert Sie Ihre Studienleitung vor Ort über die Masterclass mit 136 Ustd, die mit einer Überprüfung endet. 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.

**Dozent/in Maha Mühl:** Maha Mühl praktiziert seit 20 Jahren Yoga und hat Erfahrung in div. Yogastilen, wie Hatha, Iyenga, Yin Yoga und Vinyasa Yoga. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin 500h (YA), Kinderyogalehrerin, Meditationsleiterin und Wellness Massagepraktikerin. Frau Mühl gibt seit 2013 Yogaunterricht mit Schwerpunkt Vinyasa Yoga.

#### Termine:

**Sa. 12.04.2025**

09:00-16:00 Uhr

**So. 13.04.2025**

09:00-15:00 Uhr

**Sa. 10.05.2025**

09:00-16:00 Uhr

**So. 11.05.2025**

09:00-15:00 Uhr

**Sa. 31.05.2025**

09:00-16:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

#### Preis:

**3780,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6  
48145 Münster  
Tel. 0251 - 47883**

Seminarnummer:  
**SSH44120425**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

