

Yogalehrer/in, -therapeut/in

Aufbaustufe

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 vermitteln Sie diese praktischen Übungen an Einzelne und

Gruppen auf höchstem Niveau.

„Yogas citta vrtti nirodhah“ (Patanjali Yogasutra Kapitel 1.2): „Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Geistes (des meinenden Selbst) in eine dynamische Stille übergehen“. (Patanjali, Das Yogasutra, R. Sriram)

Die tiefste Stufe der Versenkung im Yoga wird beschrieben als ein Verschmelzen des Beobachters mit dem beobachteten Objekt und dem Akt des Beobachtens – Einheitsbewusstsein.

Inhalte des Aufbaukurses:

- Hatha Yoga-Praxis
- Pranayama
- Meditation
- Unterrichtsgestaltung und Unterrichtspraktikum
- Yoga und Psychologie
- Medizinische Grundlagen
- Ernährung im Yoga - Ayurveda
- Einführung in die Yogatherapie
- Yogaphilosophie nach Patanjali

Der Aufbaukurs vertieft die Lehrinhalte des Grundkurses durch Asanas für Fortgeschrittene, durch vertiefendes Pranayama, Meditation und durch Yogatherapie unter Einbeziehung der Lehre des Ayurveda und im Speziellen der Marmalehre. Es wird unter anderem der Aufbau einer persönlichen Yogatherapiesitzung besprochen und praktisch geübt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Grundausbildung zum Yogalehrer mit mindestens 250 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Die Ausbildung ist für alle zertifizierten Yogalehrer/innen geeignet, die ihre Stunden auf 500 UE auffüllen möchten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in Barbara Franz: Barbara Franz, Yogalehrerin YSS/BDY selbstverpfl. ist Inhaberin des Yogastudio Franz in Passau und freischaffende Landschaftsarchitektin. Inspiriert und fasziniert von der Kraft des Atems praktiziert sie Vinyasa-Yoga, einen ganzheitlichen Übungsweg in der Tradition der indischen Yogalehrer Shri T. Krishnamacharya und T.K.S. Desikachar: Yoga in fließenden, achtsamen Bewegungen, geführt von der Atmung. Ihr besonderes Interesse gilt der Heilkraft des Yoga weshalb sie ihren Schwerpunkt in Yogatherapie und Ayurveda gesetzt hat. 2008-2010 hat sie ihre Ausbildung an der Yogaschule Straubing absolviert. 2013-2015 folgte die Yogatherapieausbildung an der Yogaschule Erlangen, 2015 - 2016 eine Ayurveda Ausbildung bei Dr. E.P. Jeevan in Bad Endorf und 2019-2021 die Integration zur Yogalehrerin BDY.

Dozent/in Markus Übelhör: Herr Übelhör, geb. 1972, ist Berater für salutogene Kommunikation, Yoga-Lehrer nach Katchie Ananda und Sozialpädagoge. Sein Lieblingsthema ist, mit Menschen und Organisationen Wege zu mehr Stimmigkeit, Gesundheit und Balance zu finden. Das macht er in der Arbeit mit Menschen mit psychischer Krankheit, als Leiter einer Männergruppe und Berater, in seinen Achtsamkeits-Meditationen, Yoga-Kursen und -Workshops, in Italienisch-Kursen, in Gruppenseminaren zur Stressregulierung, Resilienz, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, in Trainings für Führungs- und Pflegekräfte und in der Beratung und Entwicklung von Organisationen. Er entwickelte die App für mehr Kohärenz solutionspace und gründete mit Sandra Kunz und Maria Sailer das Zentrum für Salutogenese süd.

Termine:

Sa. 15.03.2025

So. 16.03.2025

Sa. 12.04.2025

So. 13.04.2025

Sa. 10.05.2025

So. 11.05.2025

Sa. 28.06.2025

jew. 09:00-18:30 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

3780,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
94032 Passau
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:
SSH83150325

Anmeldemöglichkeiten:

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

