

# **YOGA** LehrerInnen-Ausbildung

## **Y1 - Abschnitt 1**

Die Yoga Ausbildung im DRK ist eine vertiefte Einführung in die Körper-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga. Sie erfolgt nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell und ist auch für Einsteiger und ältere Menschen geeignet.

- Dehn-, Haltungs- und Kräftigungsübungen der klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Yoga
- Aufbau und Wirkung der Asanas
- Inhalt und Aufbau einer Yogastunde
- Körpergerecht Sitzen, Stehen und Liegen
- Anatomie und Physiologie
- Schulung von Wahrnehmung und Beobachtung
- Bewegung und Atmung in Einklang bringen
- Yoga auf und mit dem Stuhl

---

### **Zielgruppe**

Interessierte Menschen mit mindestens 2 Jahren eigener Yoga-Erfahrung, die Yoga-Kurse leiten möchten.

---

### **Termin**

08. – 12. Juni 2021 (Dienstag - Samstag)

Der Lehrgang ist in Hamburg (für hauptberuflich als Therapeuten im Gesundheitswesen, als Krankengymnasten, Altenpfleger und Heilpädagogen Tätige), Schleswig- Holstein und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

---

### **Ort**

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133

---

### **Dauer**

Ganztägig, Start: Di 11.00 Uhr, Ende: Sa 13.00 Uhr

Die Ausbildung findet in vier Abschnitten à 5 Tagen statt und umfasst mit der Fortbildung „Kompetenztraining - Kommunikation“ 176 Unterrichtsstunden.

---

### **Preis**

390,- € + einmalig 70,- € für die Lehrgangsunterlagen „Yoga-Leitfaden“

---

## **Kursleitung:**

Dr. Melanie Thielking, Yoga-Lehrbeauftragte beim DRK