



YOGA LehrerInnen-Ausbildung

Y3 - Abschnitt 3

Der 3. Ausbildungsabschnitt intensiviert die erworbenen Kenntnisse aus dem 1. und 2. Ausbildungsabschnitt.

Das Yoga-Programm im DRK ist eine Einführung in Asanas, die Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, Unbeweglichkeit und Verspannung zu lösen. Konzentration und die Verbindung von Anspannung und Entspannung sowie von Bewegung und Ruhe erzeugen die charakteristisch-positiven Wirkungen des Hatha-Yoga.

Die Ausbildung erfolgt nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell und ist auch für Einsteiger/innen und ältere Menschen geeignet.

- Geschichte und Philosophie des Hatha-Yoga
- Besonderheiten des DRK-Yoga
- Anatomie und Physiologie
- Bedeutung des Atems
- Aufbau und Wirkung der Asanas
- Inhalte und Aufbau einer Yogastunde
- Führen und Leiten von Gruppen

Zielgruppe

Teilnehmende, die schon die DRK-YOGA-Lehrgänge Abschnitt 1 und 2 absolviert haben

Termin

24. – 28.09.2025 (Mittwoch bis Sonntag)

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

Hamburg

Dauer

Ganztägig

Preis

495,-€

Kursleitung:

Irene Buttler, Yoga-Lehrbeauftragte beim DRK

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67