



Yoga Lehrer/innen- 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/innen 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

12.-16. November 2024 (Dienstag - Samstag)

Der Lehrgang ist in Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern als Bildungsurlaub anerkannt.

Ort

Hamburg

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 „Umgang mit anderen: gelingende Kommunikation“ 176 Unterrichtsstunden.

Preis

495,- € + Leitfaden 70,-€

Kursleitung:

Yoga-Lehrbeauftragte des DRK

Weitere Informationen

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