



ausbildung | weiterbildung



Ausbildungsinformation



UNIT Yoga Aus- & Weiterbildung

Wiesbaden . Hamburg . Leipzig . Frankfurt . Köln . Graz



**“FRIEDE BEGINNT DAMIT, DASS SICH
JEDER VON UNS JEDEN TAG UM
SEINEN GEIST KÜMMERT.“**

THICH NHAT-HANH

Inhalt

Yogalehrer-Ausbildung AYA 200h	4
Yogalehrer Aufbauausbildung +300h AYA	8
Yogatherapie Module 250h	12
Yoga Personal Trainer Ausbildung 75h	16
Pre- und Postnatal Yogalehrer AYA 100h	18
Kinderyogalehrer Ausbildung AYA 100h	20
Yogalehrer 50plus 50h	22
Meditationsleiter Ausbildung 50h	24
Regenerierender Yoga 50h	26
Atemtherapie Ausbildung 50h	28
Unsere Referenten für Deine Ausbildung	30



**“INNERE RUHE BEDEUTET GLÜCK
UND YOGA ZEIGT UNS DEN WEG.“**

SWAMI VISHNUDEVANANDA

Ausbildung

Yogalehrer-Ausbildung AYA 200h

Die Basis-Ausbildung umfasst 200 Contact-Stunden (mit einem UNIT Yoga Referenten vor Ort) und 200 Non-Contact-Stunden (eigenes Studium zu Hause) für das Lesen der Schriften und Bücher, Hausaufgaben, Buchberichte, prakt. Übungen (Gruppen anleiten), Hospitationen/Assistenz, Selfpractice und Teilnahme an regulären Yogaklassen (im UNIT Yoga oder anderen Studios). Die Ausbildung findet an 8 aufeinander aufbauenden Wochenendterminen (Fr-So) statt und endet mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung.

Teilnahmevoraussetzung

Ein ehrliches Interesse an Yoga und die Bereitschaft, sich auf den “Yogaweg” einzulassen sowie eine regelmäßige Yogapraxis, die nach eigenen körperlichen Voraussetzungen gestaltet werden kann.

Das Besondere

Unser speziell entwickeltes Ausbildungskonzept bildet durch einen klar strukturierten Aufbau, einer guten Mischung aus Theorie und Praxis sowie vielen Hilfestellungen, die beste Grundlage, dass man schnell ausbildungsbegleitend unterrichten kann.

Dauer der Ausbildung

- Ausbildungsdauer 10 - 12 Monate
- 8 Ausbildungswochenenden (ab Fr 17.00 Uhr)
- Jeder Termin hat einen speziellen Themenschwerpunkt

Erweiterung

Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kompetenz als Yogalehrer 500h zu erweitern.



Themen und Inhalte

Technik und Praxis 50%

In diesem Themenschwerpunkt geht es um das angeleitete Praktizieren der Yogatechniken, um diese zu verinnerlichen. Denn nur ein Yogalehrer, der die Techniken auch selbst übt, kann diese auch gut weitergeben und vermitteln. Basierend auf der eigenen Praxis wird das Anleiten der erlernten Techniken anschließend in der Praxis geübt.

Unterrichtsmethodik 20%

Hier werden die verschiedenen Kommunikationswege beim Unterrichten behandelt. Dazu gehört die richtige Didaktik des Anleitens, um den Teilnehmer korrekt in die Asanas zu bringen.

Philosophie | Ethik | Lifestyle 15%

Die eingehende Beschäftigung mit dem Yogasutra führt nicht nur zum tiefen Verständnis von Yoga, sondern

auch zum Reflektieren der eigenen Handlungen. Das Yogasutra lehrt, wie Yoga auch im Alltag gelebt werden kann und wie Schwierigkeiten und Probleme besser überwunden werden können.

Anatomie und Physiologie 10%

Wie funktioniert eigentlich der Körper – allgemein und besonders in einer Asana? Das komplexe und teils schwierig erscheinende Thema Anatomie wird leicht verständlich und sehr praxisorientiert erklärt.

Praktikum 5%

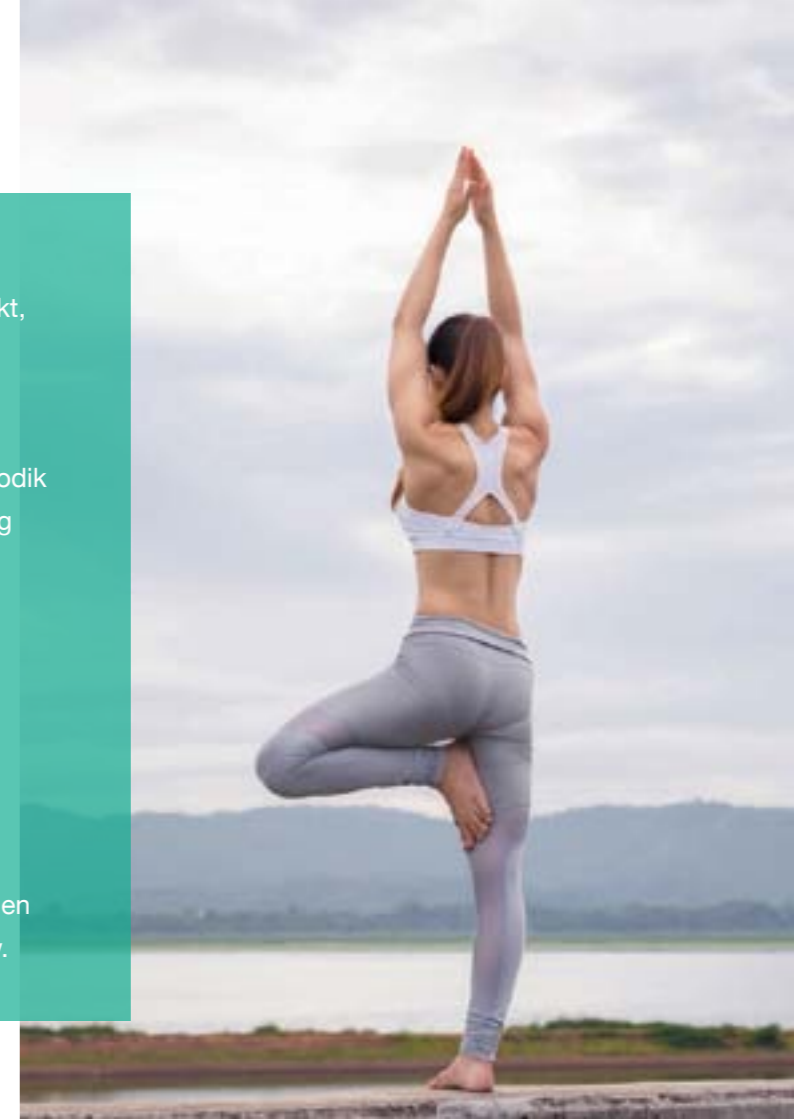
Hier geht es darum, bereits vor der Übernahme einer eigenen Yogaklasse in einer anderen Yogastunde zu assistieren.

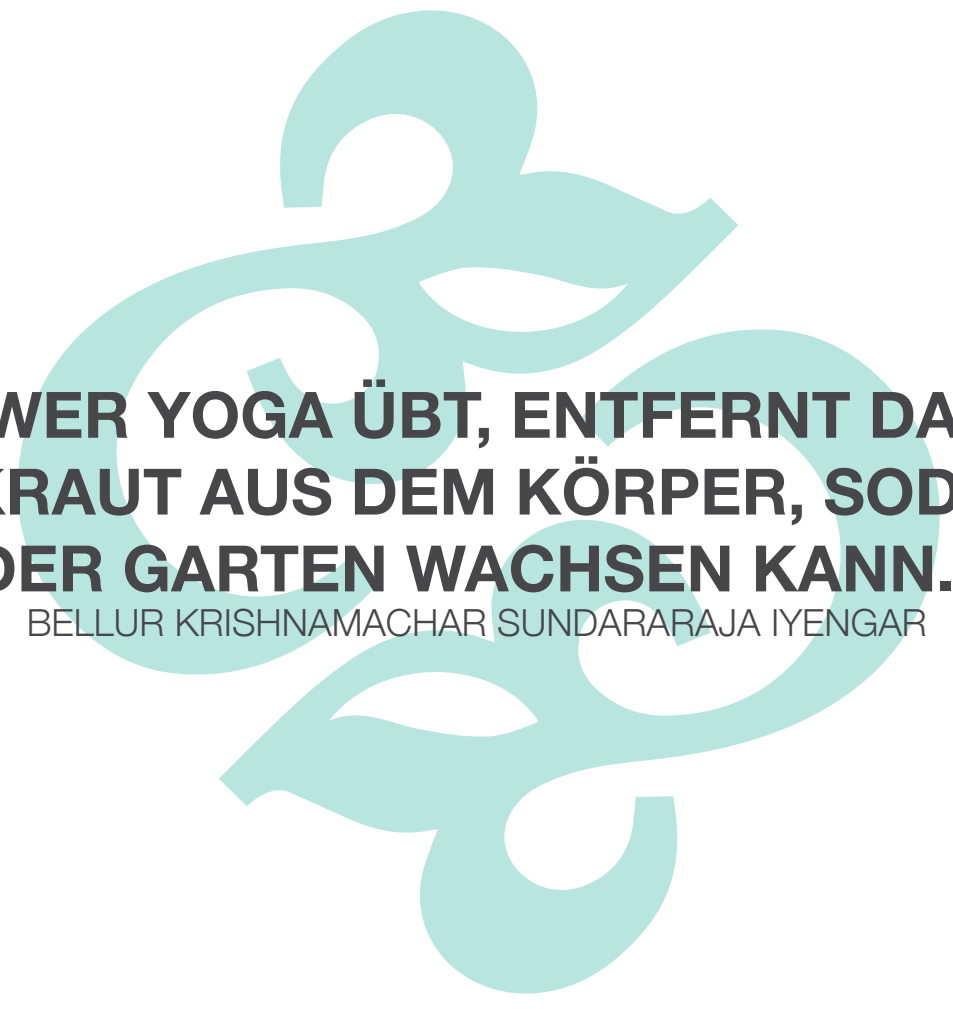
Bestandteil der Ausbildung ist die Yogaausbildung 100h. Diese findet innerhalb der ersten 4 Termine statt.

Themenschwerpunkte der Ausbildung

Jedes Wochenende hat einen anderen Schwerpunkt, wobei die Themen aufeinander aufbauen:

- Asana – Technik und Ausführung der Asanas
- Didaktik, Kommunikation und Unterrichtsmethodik
- Prinzipien der Demonstration und Beobachtung
- Yogaphilosophie und Geschichte
- Chakren- und Energielehre
- Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre
- Adjustments und Hilfestellungen
- Meditation und Pranayama
- Yogapraxis (Schwerpunkt Vinyasa Yoga)
- Der Umgang mit Hilfsmitteln
- Sinnvolles Sequenzieren von Yogastunden auch nach Schwerpunkten, wie z.B. Yoga für den Rücken, Umkehrhaltungen, Hüftöffnungen usw.





**“WER YOGA ÜBT, ENTFERNT DAS
UNKRAUT AUS DEM KÖRPER, SODASS
DER GARTEN WACHSEN KANN.“**

BELLUR KRISHNAMACHAR SUNDARARAJA IYENGAR

Ausbildung

Yogalehrer Aufbauausbildung +300h AYA

Die +300h Yogalehrer Aufbauausbildung ist für alle geeignet, die bereits eine 200h Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen haben und ihr Wissen vertiefen und erweitern möchten.

Die Ausbildung erfolgt nach höchsten Qualitätsstandards und ist flexibel gestaltbar, da die jeweiligen Spezialisierungen selbst gewählt werden können.

Unterteilung in 2 Ausbildungsmodule

Den ersten Teil der Ausbildung bilden die Pflichtstunden, die bei UNIT Yoga stattfinden. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage, unter Termine & Downloads. Den zweiten Teil bilden die Freistunden, die sich aus frei wählbaren Spezialisierungen zusammensetzen.

200 Pflichtstunden

Die 200 Pflichtstunden umfassen fest definierte Themen und werden von den UNIT Gründern Romana & Holger gehalten. Die Themenschwerpunkte entsprechen internationalen Standards und somit auch den Richtlinien der Yoga Alliance.

[Ein Bestandteil der Pflichtstunden ist die Ausbildung zum Yoga Personal Trainer.](#)

100 Freistunden

Die 100 Freistunden können von jedem Teilnehmer nach Interesse und Schwerpunkt bei UNIT Yoga oder an anderen AYA anerkannten Schulen absolviert werden (Spezialisierungen sind u.a. Kinderyoga, Pre- & Postnatal, Meditationsleiter, Yoga-Therapie, u. a.).

Themen & Inhalte

1) Yoga & Business (YPT M1)

Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrer

2) Personal Yoga 1:1 (YPT M2)

Inhalte und Aufbau des Yoga Personal Trainings, YPT-Praxis und aktive Hilfestellung

3) Yoga Nidra & Entspannung (YPT M3)

Einführung ins Yoga Nidra, Massage- und Entspannungstechniken, passive Hilfestellung

4) Alignment & Anatomie

Bewusste Ausrichtung der Asanas sowie die Funktionsweise des Körpers dabei

5) Yoga Therapie Assists

Bodyreading & persönliche Assists/ Hilfestellungen

6) Yogatherapeutische Arbeit

Einführung in die Yogatherapie - Praxis Grundlagen

7) Yoga-Philosophie & Präsentation

Abschlusswochenende mit Präsentationen, Vorstellung der Abschlußarbeit sowie Philosophie

Teilnahmevoraussetzung

Eine abgeschlossene 200h Yogalehrerausbildung, die den internationalen Standards der American Yoga Alliance (AYA) entspricht.

Dauer der Ausbildung

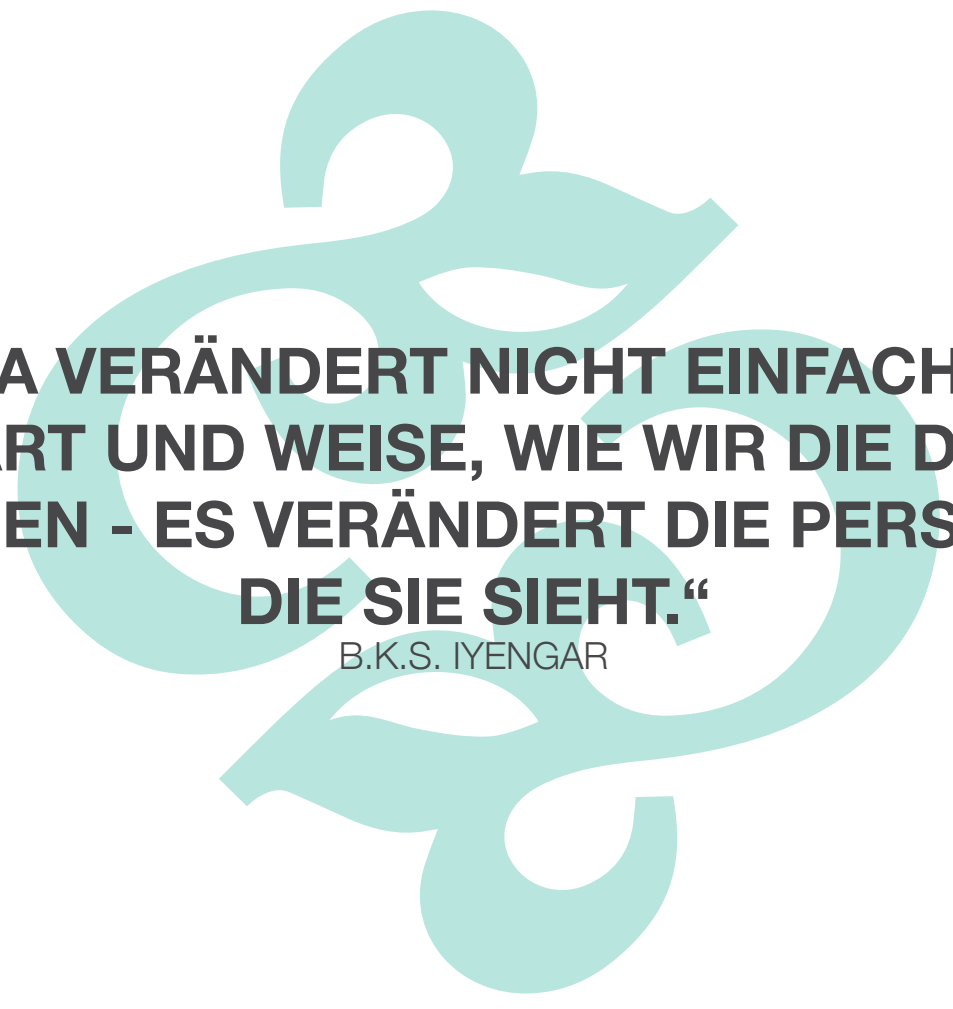
- Ausbildungsdauer 12 - 24 Monate
- 7 Ausbildungstermine (à 2,5 - 4 Tage)
- Jeder Termin hat einen Themenschwerpunkt

Die Ausbildungsthemen rotieren dabei, d.h. wiederholen sich fortlaufend nach Abschluss von Termin 7. Der Einstieg in die Ausbildung ist daher für jeden Teilnehmer bei Termin 1, Termin 4 oder 6 möglich. Termin 7 findet erst nach der Teilnahme an allen Themen statt.



Themenschwerpunkte

- Hatha Yoga
Die Basis aller Yogarichtungen
- Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrer
- Yoga Personal Training in der Praxis
- Yoga Nidra Einführung
- Thai Yoga Massagetechniken sowie passive Yoga Assists
- Anatomische und physiologische Ausrichtung der Gelenke in den Asanas
- Das Bewusstsein der Asanas
- Spezielle therapeutische Hilfestellungen
- Vertiefung in bewegter und praktischer Anatomie
- Einführung in die Yogatherapie
- Yogapraxis – Detailarbeit - Erweiterung
- Energetische Reinigung
- Energiebalance für den Yogalehrer
- Weiterführendes Studium der Yoga Sutras
- Umkehrhaltungen und Armbalancen
- Verschiedene Entspannungstechniken
- Der Einsatz von Hilfsmitteln
- Einzel- und Gruppenarbeit mit Feedback
- Supervision & Austausch



**“YOGA VERÄNDERT NICHT EINFACH NUR
DIE ART UND WEISE, WIE WIR DIE DINGE
SEHEN - ES VERÄNDERT DIE PERSON,
DIE SIE SIEHT.“**

B.K.S. IYENGAR

Yogatherapie Module 250h

Diese Weiterbildung vermittelt umfangreiche Einblicke in die therapeutische Arbeit im Yoga. Die praktische Anwendbarkeit des Gelernten steht auch hier wieder – wie bei allen UNIT Yoga Ausbildungen – im Vordergrund. Die Strukturen und Hintergründe des yogatherapeutischen Arbeitens werden so erlernt, dass sie umgehend angewendet werden können.

Jedes Modul bezieht sich auf ein spezielles Beschwerdebild und enthält konkrete Übungsreihen:

- speziell modifizierte Asanas
- beschwerdespezifische Pranayamas
- angepasste Meditationen
- gelebte Yogaphilosophie

In jedem der fünf Spezialisierungsmodule beleuchten wir ein bestimmtes Thema aus verschiedenen yogatherapeutischen Perspektiven, denn nicht bei jedem Teilnehmer kann bei gleichem Beschwerdebild auch die gleiche Methode angewendet werden. Behandelt werden die geläufigsten und häufigsten Krankheitsbilder im Yoga.

Dauer der Ausbildung

- 250h innerhalb von 2-3 Jahren
- 5 Module á 50h mit verschiedenen Schwerpunkten
- Länge je Modul 5 Tage
- Jedes Modul ist auch einzeln buchbar

[Diese Ausbildung macht aus jedem Yogalehrer einen Experten innerhalb seines Themenschwerpunktes.](#)

Themen und Inhalte

Fuß - Knie - Hüfte (Gelenke der unteren Extremitäten)

In diesem Modul beschäftigen wir uns eingehend mit den Füßen, den Knie- und Hüftgelenken und den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Lendenwirbelsäule und Becken (Die Körpermitte)

In diesem Modul beschäftigen wir uns eingehend mit der Lendenwirbelsäule, dem Becken sowie dem Ischiasnerv, den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

BWS - HWS - Schulter/Nacken (Der Oberkörper)

In diesem Modul beschäftigen wir uns eingehend mit dem Oberkörper. Inhaltlich gehen wir dabei besonders

auf die Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, den Schulter- und Nackenbereich und den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich ein sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Burnout & Co. (Stressprävention)

In diesem Modul beschäftigen wir uns eingehend mit verschiedenen Stresssymptomen, den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Therapeutische Übungssequenzen (für alle Themen)

Das wichtigste Ziel in diesem Modul ist es, möglichst viele Übungen für die yogatherapeutische Arbeit in der Praxis mitzunehmen und die Anatomie so zu verstehen, dass das selbstständige Erarbeiten weiterer Übungen möglich ist.

Themenschwerpunkte:

- Funktionelle erlebbare Praxis-Anatomie angepasst auf jeden Modul-Schwerpunkt
- Blickdiagnostik/ Beobachtung/ Anamnese
- Koordinations- & Aktivierungsübungen aus dem Yoga
- Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- spezielle Ausführung von Asanas bei besonderen Krankheitsbildern
- Massagegriffe und Triggerpoint-Massagen
- Entspannung & Release
- spezielle Impulse & Hilfestellungen
- spezifisches Pranayama für Beschwerdebilder (z.B. bei Bandscheibenvorfall & Burn Out)
- Themenspezifische angepasste Meditationsübungen
- gelebte Yogaphilosophie



Yoga Personal Trainer Ausbildung 75h

“DU SELBST MUSST DER WANDEL SEIN, DEN DU IN DER WELT SEHEN WILLST.“
MAHATMA GANDHI

Personal Yogatraining ist – wie das Wort schon sagt – eine sehr persönliche Angelegenheit, da Lehrer und Teilnehmer sich sehr nahe sind. In dieser Situation ist deshalb ein spezieller Umgang erforderlich, der sich von der Betreuung und Unterrichtsweise innerhalb eines Kurses deutlich unterscheidet.

Beim Personaltraining geht es darum, die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers zu erkennen und den Unterricht darauf abzustimmen.

Ausbildungsziel

Am Ende dieser Ausbildung sind die Teilnehmer in der Lage, sich einen eigenen Kundenstamm aufzubauen und individuell zu betreuen.

Dauer der Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus drei Blöcken, die innerhalb von 4 bis 5 Monaten stattfinden.

Ausbildungsaufbau

Die Ausbildung gliedert sich in drei Teilbereiche, die auch einzeln gebucht werden können:

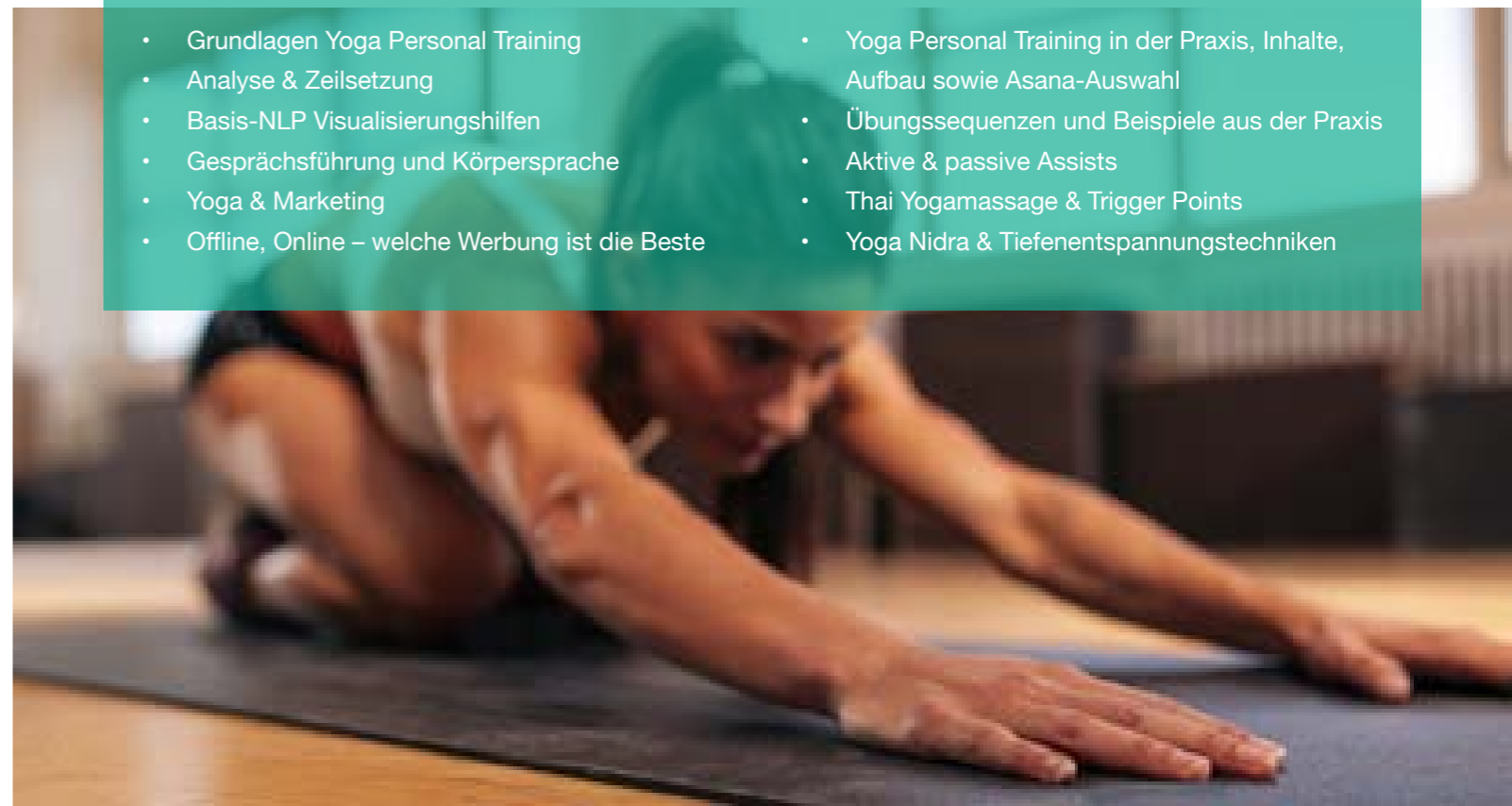
- **M1** Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrer
- **M2** Yoga Personal Training
- **M3** Yoga Nidra und Entspannung

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene 200h Yogalehrerausbildung, die den internationalen Standards der American Yoga Alliance (AYA) entspricht.

Themenschwerpunkte

- Grundlagen Yoga Personal Training
- Analyse & Zielsetzung
- Basis-NLP Visualisierungshilfen
- Gesprächsführung und Körpersprache
- Yoga & Marketing
- Offline, Online – welche Werbung ist die Beste
- Yoga Personal Training in der Praxis, Inhalte, Aufbau sowie Asana-Auswahl
- Übungssequenzen und Beispiele aus der Praxis
- Aktive & passive Assists
- Thai Yogamassage & Trigger Points
- Yoga Nidra & Tiefenentspannungstechniken



Pre- und Postnatal Yogalehrer AYA 100h

“DER RHYTHMUS DES KÖRPERS, DIE MELODIE DES GEISTES UND DIE HARMONIE DER SEELE KOMPONIEREN DIE SYMPHONIE DES LEBENS“

B.K.S. IYENGAR

Yoga mit schwangeren Frauen unterscheidet sich wesentlich vom regulären Yogaunterricht. Es gibt Übungen, die vermieden werden sollten und solche, die sehr gut geeignet sind. Eine gute Balance aus kräftigenden Übungen, Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden und Entspannungsübungen ist wichtig.

Der Lehrer sollte wissen, wie sich eine Frau in den verschiedenen Schwangerschaftszyklen fühlt und welche Probleme auftreten können. Auch die Zeit nach der Schwangerschaft braucht eine besondere Aufmerksamkeit.

Ausbildungsziel

In dieser Ausbildung werden Asanas vermittelt, die werdende Mütter unterstützen und stärken - und Meditationstechniken, die vor und während der Geburt hilfreich sein können. Ebenso wird auf die speziellen Anforderungen an die Zeit nach der Geburt eingegangen.

Dauer der Ausbildung

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Module, die auch einzeln gebucht werden können:

- **M1** Yoga für Schwangere - Prenatal 7 Tage
- **M2** Yoga für die Rückbildung - Postnatal 3 Tage
Zusatzausbildung

Ausbildungsinhalte

- Asanas & Übungsvariationen für Schwangere
- Die Phasen / Trimester der Schwangerschaft
- Besondere therapeutische Anforderungen Prenatal
- Der Sonnengruß für Schwangere
- Stressmanagement für Schwangere
- Die hormonelle Umstellung – Einfühlungsvermögen
- Anatomische Besonderheiten einer Schwangeren
- Atemübungen zur Erleichterung der Geburt
- Massagetechniken für Schwangere
- Meditation & Entspannung für Schwangere & Mütter
- Do's & Don'ts
- Der Beckenboden und seine drei Schichten
- Psychologische Themen vor/ nach der Geburt



Kinderyogalehrer Ausbildung AYA 100h

**“WENN WIR WAHREN FRIEDEN AUF DIESER WELT ERREICHEN
WOLLEN, MÜSSEN WIR MIT DEN KINDERN BEGINNEN“**

MAHATMA GANDHI

Viele wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung von Yoga auf die körperliche wie seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Da Kinder aber keine “kleinen Erwachsenen“ sind, stellt das Unterrichten den Yogalehrer nicht selten vor besondere Herausforderungen, wenn es um den Unterrichtsverlauf, die Asana-Auswahl und die Art der Meditation geht.

Yoga für Kinder und Jugendliche muss methodisch und didaktisch an die Anforderungen der jeweiligen Altersstufen und Persönlichkeiten der Kinder angepasst werden.

Ausbildungsziel

Diese Ausbildung vermittelt alles Wichtige für den Umgang und den Yoga-Unterricht mit Kindern (5–9 Jahre) und Jugendlichen (10–14 Jahre).

Dauer der Ausbildung

- 7 Tage intensiv
- Optional für Nicht-Yogalehrer:
Zusatzmodul Methodik & Didaktik
2x 2,5 Tage innerhalb der
200h Yogalehrer Ausbildung



Ausbildungsinhalte

- Grundlagen Kinderyoga
- Kinderyoga nach Altersstufen
- Stundenaufbau im Kinderyoga
- Kindgerechte Übungen (Asanas)
- Yogaübungen für Jugendliche
- Methodik und Didaktik
- Themenorientierte Übungsreihen
- Yogaphilosophie für Kinder
- Pädagogisches Grundwissen
- Yoga-, Aufmerksamkeits- und Bewegungsspiele
- Meditationen und Massagetechniken
- Entspannungs- und Atemübungen
- Lieder und Geschichten
- Konzepte für Kindergärten und Schulen
- Umgang mit “Verhaltensauffälligkeiten”
- Rituale, Stilleübungen, Sinnesübungen



Yogalehrer 50plus 50h

“ICH HABE ENTSCIEDEN, GLÜCKLICH ZU SEIN,
WEIL ES MEINER GESUNDHEIT BEKOMMT.“

VOLTAIRE

Die Ausbildung zum Yogalehrer 50+ vermittelt theoretische und praktische Inhalte, um den Yogaunterricht an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen älterer Menschen anzupassen.

Neben speziellen Übungen, werden die typischen Krankheitsbilder und Einschränkungen älterer Menschen vermittelt.

Auch der Einsatz von Hilfsmitteln und der Aufbau von seniorengerechten Stundenkonzepten spielt eine wichtige Rolle.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Ausbildung richtet sich an ausgebildete Yogalehrer, Menschen, die mit Senioren arbeiten und medizinisch-pädagogische Berufsgruppen.

Ausbildungsziel

Nach Abschluss der Ausbildung kann jeder Teilnehmer seinen Unterricht an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen.

Dauer der Ausbildung

5 Tage

Ausbildungsinhalte

- Welches Yoga für welche Altersgruppen?
- spezielle Yogaziele (Sturzprohylaxe, Kräftigung, Schmerzfreiheit)
- Anatomie und krankheitsnahe Themen des Alters
- Spezielle Übungspraxis – spezielle Hilfsmittel
- Yoga auf dem Stuhl
- Seniorengerechte Didaktik
- Weisheit und Wissen des Älterwerdens



Meditationsleiter Ausbildung 50h

**“JE MEHR DU ALLEINE BIST, UMSO NÄHER
BIST DU DEINEM SPIRITUELLEN KERN.“**

SWAMI KRISHNANANDA

Ein Meditationsleiter sollte neben dem Anleiten von Meditationen auch wissen, wie er einen Meditationskurs aufbaut und gestaltet und wie er sich innerhalb des Kurses auf die verschiedenen Teilnehmer einstellen kann. Nur so kann er die Teilnehmer zu ihrer ganz persönlichen Meditationspraxis führen. Innerhalb der Ausbildung werden dafür verschiedene Meditationstechniken erlernt und geübt, um diese dann später sicher anleiten zu können. Ein Stimmtraining und das Halten von Vorträgen zu bestimmten Yogathemen sind weitere Bestandteile der Ausbildung.

Ausbildungsziel

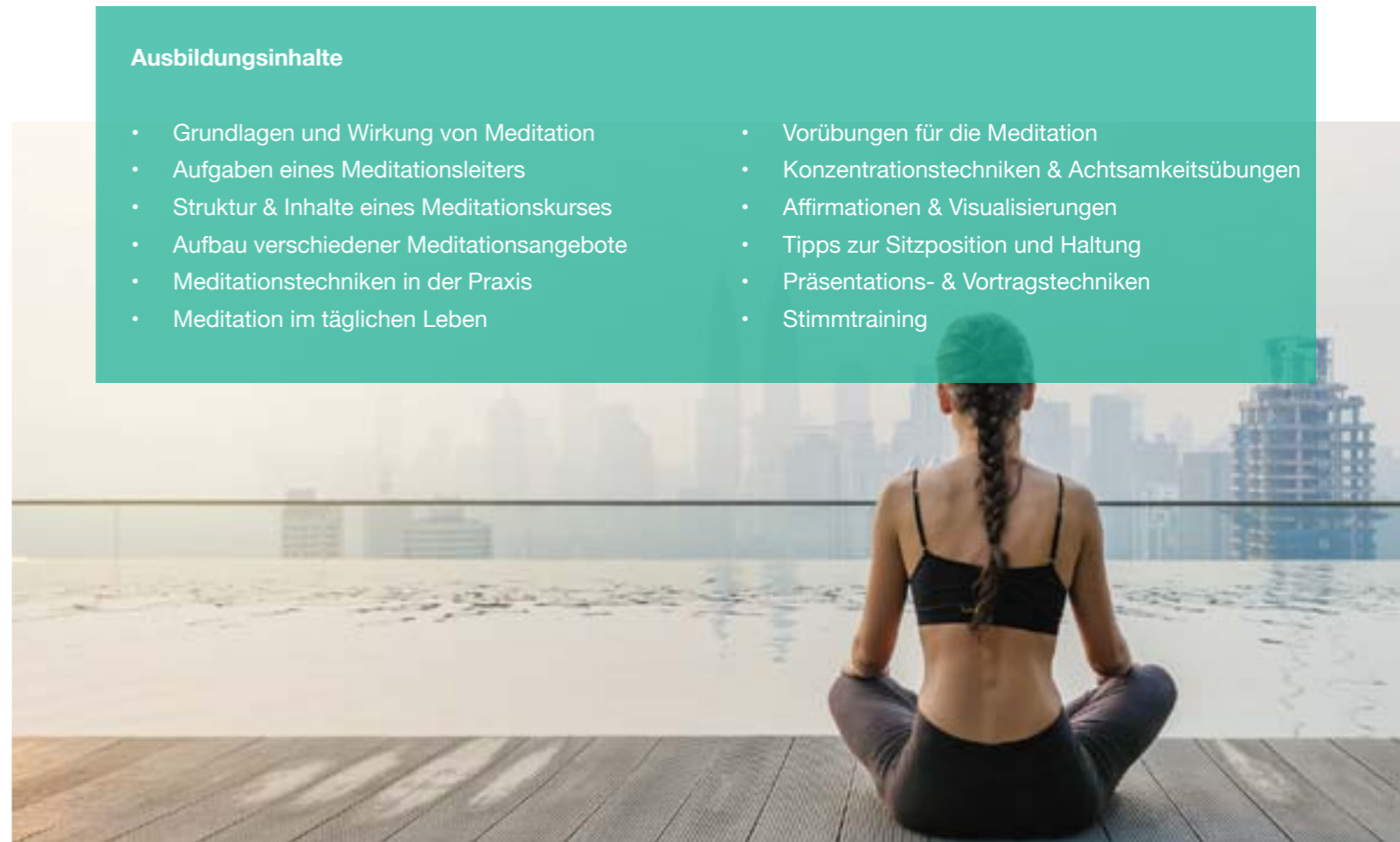
Ziel der Ausbildung ist es, Teilnehmer theoretisch und praktisch sicher in die Meditation zu führen und abwechslungsreiche Meditationskurse anbieten zu können.

Dauer der Ausbildung

5 Tage

Ausbildungsinhalte

- Grundlagen und Wirkung von Meditation
- Aufgaben eines Meditationsleiters
- Struktur & Inhalte eines Meditationskurses
- Aufbau verschiedener Meditationsangebote
- Meditationstechniken in der Praxis
- Meditation im täglichen Leben
- Vorübungen für die Meditation
- Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen
- Affirmationen & Visualisierungen
- Tipps zur Sitzposition und Haltung
- Präsentations- & Vortragstechniken
- Stimmtraining



Regenerierender Yoga 50h

“GESUNDHEIT IST REICHTUM - GEISTIGER FRIEDEN IST GLÜCK.“

SWAMI SIVANDANA



Restorative Yoga unterscheidet sich in vielen Aspekten vom dynamischen Yoga. Während Vinyasa Yoga eher den Yang Part anspricht, geht der regenerierende Yoga mehr ins Yin. Bei der regenerativen Yogapraxis steht die Wirkung lang gehaltener, passiver Asanas auf Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt, um eine tiefe mentale Regeneration zu fördern.

Bestandteile der Ausbildung:

- Mental Yin Yoga, welches in die tiefe mentale Regeneration führt
- Energetische Anatomie (Meridianlehre),
- Faszien Yoga
- Die Arbeit mit der Blackroll™

Wir besprechen die regenerative Praxis mit verschiedenen Themenschwerpunkten, den Stunden Aufbau, die damit verbundenen Asanas und das Sequencing im Einzelnen mit vielen Tipps für den eigenen Unterricht nach der Ausbildung.

Ausbildungsziele

Die regenerierende Yoga Ausbildung vermittelt für die Yogalehrertätigkeit in den Bereichen Yin Yoga, Restorative, Long-slow-deep, sowie Yin & Yang alle theoretischen und praktischen Kenntnisse.

Dauer der Ausbildung

5 Tage

Ausbildungsinhalte

- Grundlagen und Wirkung von Yin Yoga
- Masterclasses: Yin Yoga & Meditation
- Unterschiedliche Meditationspraktiken
- Aufbau, Sequencing und Struktur im Yin Yoga
- Der meditative Aspekt der Praxis
- Einbindung von Mental- und Meditationstechniken in den Unterricht
- Didaktik & Methodik
- Einführung in die Mudra Lehre
- Meridianlehre
- Verbindung der Meridiane zu den Elementen
- Arbeit mit Yin Yoga & Meridiankarten
- Faszienyoga
- Myofasziale Leitbahnen
- Übungen mit der Blackroll
- Hilfsmittel im Restorative Yoga



Atemtherapie Ausbildung 50h

“ICH ATME EIN UND KOMME ZUR RUHE. ICH ATME AUS UND LÄCHLE.
HEIMGEKEHRT IN DAS JETZT WIRD DIESER MOMENT EIN WUNDER“

THICH NHAT-HANH

Atmung ist Leben! Atmung ist Gesundheit! Atmung ist aber auch Entspannung, oder Anspannung, je nachdem.

In dieser Ausbildung steht die Wirkung der Atmung auf Körper und Geist im Mittelpunkt. Denn wer die Atmung beherrscht, der wird automatisch ruhiger und gelassener.

Schließlich sagen die Yogis, dass wir nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana – die Lebensenergie - mit dem Atem aufnehmen.

Auch das Yoga Sutra beschreibt die Unfähigkeit, den Atem ruhig zu führen, als Symptom, das sich zeigt, wenn sich die Trübungen (Vikshepa) als Hindernisse im wandelbaren Wesen den Menschen (Chitta) zeigen.

Die Atemtherapie-Ausbildung vermittelt ein tieferes Verständnis für den Atem in Verbindung mit den geistigen Prozessen.

Dauer der Ausbildung

4 Tage

Ausbildungsinhalte

- Der Atem als Lebenselixir
- Die Wirkung der Atmung auf Körper & Geist
- Struktur & Inhalte eines Pranayamakurses
- Pranayama in der Praxis
- Yogapraxis als Verbindung von Atem & Bewegung
- Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen
- Atemverhaltungen & Techniken
- Tipps zur Sitzposition und Haltung
- Präsentations- & Vortragstechniken
- Stimmtraining



Unsere Referenten für Deine Ausbildung

Alle Referenten von UNIT Yoga sind von ganzem Herzen Yogalehrer, bestens qualifiziert und langjährig erfahren.



Holger Zapf
UNIT Gründer



Romana Lorenz-Zapf
UNIT Gründerin



Alex Abdelhamid



Ann Hintzpeter



Beate Tschirch



Birgit Ansel



Giana Szabo



Iris Schwarz



Ines Mikisek



Karo Wagner



Meike Rieger-Nordhoff



Melanie Taapken



Sarah Scholz



Stefanie Weyrauch



Tasja Walter



Ursula Engel

Yoga als Weg zum Glück

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit zu einem besseren Körpergefühl, mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Freude und Glück. Wir zeigen Dir in unseren Ausbildungen, wie Du dieses Lebensgefühl erleben, leben und an Deine Teilnehmer weitergeben kannst.

Wir wünschen uns, dass möglichst viele Menschen ihren Weg zum Yoga finden. Deshalb ist es unser Anliegen, wirklich gute und authentische Yogalehrer auszubilden, die ihre Kursteilnehmer begeistern. Die entscheidenden Kenntnisse dafür vermitteln unsere Ausbildungen. Logisch strukturiert, perfekt aufeinander abgestimmt und mit einem ausgewogenen Verhältnis von Theorie und Praxis.

Yoga beginnt genau jetzt - in Dir - in dem Moment.





UNIT Yoga Aus- & Weiterbildung | Biebricher Allee 30 | 65187 Wiesbaden

Tel. 0611 89066891 | ausbildung@unit-yoga.de | www.unit-yoga.de