

# Hatha Yoga Aufbaukurs



## Alles auf einen Blick:

<b>Kosten</b>	4.080,00 €
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, Ergotherapeuten, Hebammen, Erzieher, Kosmetiker, Heilpraktiker, Logopäden, Masseur, Mediziner, Medizinische Assistenzberufe, Pädagogen, Notfallsanitäter, Rettungssanitäter, Pflegeberufe, Physiotherapeuten
	Zertifikat

## Die Weisheit des Yoga trifft auf die Kraft moderner Therapie

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen aus therapeutischen, medizinischen oder heilenden Berufen, die die uralte Weisheit des Yoga mit ihrem professionellen Wissen verbinden möchten. Ob du in der Physiotherapie, Psychologie, Ergotherapie, Logopädie, Pflege, Körperarbeit oder Beratung tätig bist – Yoga kann ein wertvoller Schlüssel sein, um Menschen ganzheitlich zu begleiten und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Tradition und moderner Wissenschaft:

- Du lernst, wie sich Atemtechniken, Achtsamkeit, Bewegung und Meditation mit körpertherapeutischen Konzepten vereinen lassen.
- Du lernst, wie sich Yoga auf das Nervensystem, die Stressregulation und den Körper auswirkt – und wie du es gezielt für deine Klienten nutzen kannst.

## Was dich erwartet:

- Modularer Aufbau: Du bestimmst dein Tempo und Tiefe – von einzelnen Modulen bis hin zur vollständigen Ausbildung mit Krankenkassenzulassung (nach §20 SGB V)
- Praxiseinbindung ab Tag 1: Deine beruflichen Erfahrungen und Fragen fließen in die Ausbildung ein – die Ausbildung ist praxisnah, individuell und orientiert sich an deinem Berufsalltag.
- Wissen mit Tiefe: Du lernst Anatomie, Psychologie, traumasensibles Yoga, Hatha und Vinyasa, Embodiment, Mantra, Mudra, Ayurveda, Meditation und mehr – immer mit dem Blick auf den therapeutischen Mehrwert.
- Du entwickelst deine eigene Praxis weiter und lernst, mit Klarheit, Präsenz und Herz zu unterrichten - in Gruppen oder 1:1 Settings.
- Du erwirbst in dieser fundierten Ausbildung sowohl tiefgreifendes Wissen als auch praktische Tools für deine tägliche Arbeit - verbunden mit Selbsterfahrung und persönlichem Wachstum.

Für die Zertifizierung nach §20 SGB V erhältst du alle erforderlichen Grundlagen.

Am Ende steht nicht nur ein Abschluss, sondern die Fähigkeit, mit Achtsamkeit und Tiefe zu unterrichten und das Vertrauen, wirklich etwas zu bewirken.

## Was dich außerdem erwartet:

- eine professionelle Anerkennung durch eine zertifizierte Ausbildung
- Austausch auf Augenhöhe mit Gleichgesinnten aus dem therapeutischen Umfeld die Verbindung von fundierter Theorie mit erlebbarer Praxis

## Standort

Nürnberg

## Termin(e)

### Kursbeginn: March 2027

02.03.2027–06.03.2027, Modul 1: Korrekturen Hands on, ausrichten komplexer Asanas

13.04.2027–17.04.2027, Modul 2: Chakra und Pranayama Intensiv

08.06.2027–12.06.2027, Modul 3: Praxis des Unterrichtens

06.07.2027–10.07.2027, Modul 4: Yoga und Ayurveda

21.09.2027–25.09.2027, Modul 4: Yoga und Ayurveda

23.11.2027–27.11.2027, Modul 6: Meditation  
Stundenanzahl: 300 UE

## Kurszeiten

Dienstag 09:30–17:00 Uhr

Mittwoch 09:30–17:00 Uhr

Donnerstag 09:30–17:00 Uhr

Freitag 09:30–17:00 Uhr

Samstag 09:30–17:00 Uhr

## Weitere Informationen

### Dozent

Ganapati Lehrteam Manja Brandt

### Fotos:

©chamundi yoga - Manja Brandt – Alle Rechte vorbehalten.

### Kooperationspartner

chamundi-akademie.de

### Veranstaltungsort

Döpfer Akademie Fort- und Weiterbildung

Keßlerstraße 1

90489 Nürnberg

## Ihre Ansprechpartnerin

**Lisabeth Dordevic**

- eine wertvolle Gemeinschaft, in der Lernen und persönliche Entwicklung Hand in Hand gehen
- Lerne mit Klarheit und Präsenz zu unterrichten und erfahre selbst eine tiefgreifende Veränderung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

**Yoga wirkt, wenn du es wirklich lebst.**

## Inhalte

### Asanas:

- Embodiment
- Ausrichtung, Korrekturen
- Hands on - von einfach bis komplex
- traditioneller Hintergrund und moderne Herangehensweisen

### Unterrichtsmethodik:

- Sequenzieren nach verschiedenen Modellen wie Vinyasa, Ashtanga, Sivananda, Jivamukti
- verschiedene Lehrformen
- Gruppenunterricht und Privatunterricht
- Zielgruppenspezifische Anwendung

### Energie

- Chakren
- Pranayama
- Energielenkung

### Atemtechniken:

- yogische Sichtweise auf die Atmung
- Atemtechniken und ihre Anwendung für dich selbst
- Atemtechniken im Unterricht einsetzen
- von simpel bis komplex

### Meditation:

- viele verschiedene Methoden, so dass du deine eigene finden kannst
- Hintergründe der Meditationstechniken, ihre Entstehung und die Verbindung zum philosophischen Kontext
- Meditation zur eigenen Anwendung lernen
- Meditation im Unterricht einbinden
- aktuelle Forschungen zu Meditation

### Ayurveda:

- Einführung ins Ayurveda
- Verbindung von Ayurveda und Yoga
- Ayurvedisches Wissen im Unterricht anwenden

### Stimme und Präsenz:

- Stimmtraining
- Stimmhygiene
- Übungen zum Sprechen im Yogaunterricht
- Übungen zur Körpersprache

### Yoga und Nervensystem:

- Stress mit seinen Ursachen, Wirkweisen und Folgen
- Yoga als Mittel zur Stressprävention
- fundierte Techniken und Ideen zur eigenen Unterrichtsgestaltung

### Geschichte und Philosophie:

Tel: 0911 2742888-5  
 Fax: 0911 2742888-9  
 E-Mail: l.dordevic@doepfer-akademie.de

- Zusammenhänge der verschiedenen Traditionen
- unterschiedliche Wege und entsprechende Methoden des Yoga
- grundlegenden Schriften, wie das Yoga Sutra nach Patanjali, die Hatha Yoga Pradibika und natürlich die Bhagavad-Gita Advaita Vedanta Philosophie

#### **Entspannungsverfahren im Yogaunterricht:**

- Body Scan
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Phantasiereisen, Imaginationen
- lerne verschiedenen Methoden zu unterscheiden, sie richtig, sinnvoll und kreativ anzuwenden, deine eigenen Anleitungen zu entwickeln und mehr Sicherheit in deren Anwendung zu bekommen

#### **Leben als Yogalehrer:**

- Wie kann ich yogische Prinzipien in meinen westlich geprägten Alltag integrieren?
- Wie organisiere ich mich als Lehrer und als Yogi? - Wie werde ich nach der Ausbildung aktiv als Lehrer?
- Wie bleibe ich motiviert und mit Freude am Unterrichten?

#### **Lehrpraktikum und Selbststudium:**

Die Anwendung des Gelernten steht hier praktisch im Fokus:  
Unterrichten von Yogastunden mit Unterstützung durch uns.  
Dieses Modul findet nicht an einem Wochenende statt, sondern läuft parallel.

#### **Teilnahmevoraussetzungen**

Erfolgreiche Teilnahme an einem der 200h Yogalehrer-Lehrgänge (Basis + Medical oder Psychological).

#### **Hinweise**

##### **Abschluss**

- Zertifikat über eine 500h Yogalehrer - Ausbildung nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen und Erfüllung der weiteren Voraussetzungen.
- Dieses Zertifikat ermöglicht Dir die Beantragung der Zertifizierung nach § 20 SGB V.