

Yogalehrer – 200h (Kompaktkurs)

Alles auf einen Blick:

Kosten	1.699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Interessierte

Döpfer Akademie 



Das alltägliche berufliche und private Leben wird zunehmend bestimmt von Stress, ständigen Leistungsansprüchen, Termindruck und psychischen und physischen Überforderungen. Nicht selten führen diese Lebensumstände zu innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, diversen Krankheitsbildern, Burnout, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Yoga gilt bereits seit Jahrtausenden als eine effektive Methode, die innere Harmonie zwischen Körper, Sinnen, Fühlen, Denken und Handeln zu bewahren, was letztlich die Grundbedingung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden darstellt. Der Weg zu einem selbstbestimmten, harmonischen und glücklichen Leben führt im Yoga daher über die fortschreitende Bewusstwerdung un(ter)bewusster Muster – auf der körperlichen, energetischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene.

In der Yogalehrer-200h-Ausbildung (von der American Yoga Alliance/AYA zertifiziert) erfährst du Yoga als einen ganzheitlichen Übungsweg der Bewusstseinsentwicklung. Neben den Grundlagen der Yoga-Philosophie werden Dir sowohl anatomisches und physiologisches Fachwissen vermittelt als auch die didaktischen und methodischen Grundlagen des Unterrichtens gelehrt. Durch ein Verständnis der Zusammenhänge zwischen den physischen, energetischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekten des Menschen, wirst Du in der Lage sein, einerseits für dich selbst bewusster und gezielter Yoga zu praktizieren, als auch Trainierende korrekt anzuleiten, einen bewussteren Lebensstil zu vermitteln und die Tradition des Yogas authentisch weiterzugeben.

Du erfährst die verschiedenen Richtungen des Yoga und lernst ihre Relevanz für die heutige Zeit kennen. Yoga ist Bewusstseinsentwicklung, ist die Realisation des Selbst. Unter Mithilfe klassischer Texte wie dem Yoga Sutra, der Bhagavad Gita und der Hatha Yoga Pradipika philosophische Grundlagen gelehrt, wird Deine Asana-Praxis vertieft und verfeinert, energetische und mentale Funktionsweisen des Menschen erforscht, Atemtechniken (Pranayama), energielenkende Übungen (Mudras) und Meditation geschult.

Inhalte

Yogatrainers:

- **Einführung Yoga**
Etymologie, Herkunft und Geschichte
Definition und Wesensbestimmung
Philosophische Grundlagen
Die verschiedenen Yoga-Wege
Die acht Stufen des Yoga nach Patanjali
Hatha Yoga und Vinyasa Yoga
- **Ausblick auf die Yogalehrer Ausbildungen 100 Stunden und 200 Stunden**
Praktizieren, analysieren und anleiten von Asanas, Atemtechniken und

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: März 2025

14.03.2025–16.03.2025
11.04.2025–13.04.2025
16.05.2025–18.05.2025
30.05.2025–01.06.2025
20.06.2025–22.06.2025
05.09.2025–07.09.2025
26.09.2025–28.09.2025
17.10.2025–19.10.2025
07.11.2025–09.11.2025
28.11.2025–30.11.2025
Stundenanzahl: 220 UE

Kurszeiten

Freitag	16:00–20:00 Uhr
Samstag	10:00–17:00 Uhr
Sonntag	10:00–17:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID

DA-ONL-1068

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

www.doepfer-akademie.de

-Meditation
Anatomie und Physiologie
Aufbau von Yoga-Stunden und verschiedene Stundenformate
Korrekturen und Ausrichtungen in der Asana-Praxis
Philosophie des Yoga
Pranayama, Bandhas und Mudras
Konzentration, Meditation und Entspannung
Fortgeschrittene Yoga-Praxis

- **Training der Wahrnehmungsfähigkeit auf unterschiedlichen Ebenen**
- **Grobstofflich: Der physische Körper**
Feinstofflich: Energiefluss, Empfindungen, Stimmungen, Emotionen, Gefühl
Nicht-Stofflich: Erfahrungsmöglichkeiten des Geistes und der Stille durch Meditation
- **Einführung in Hatha Yoga und Vinyasa Yoga**
Geschichte und Entwicklung
Merkmale, Techniken und Besonderheiten
Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen
- **Yoga-Praxis**
Sonnengruß und fundamentale Asanas
Vollatmung, Ujjayi-Atmung und Bandhas
Einfache Atem-, Entspannungs- und Meditationstechnik

Yogalehrer 100h + 200h:

Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
Gesprächsführung, Kommunikationsstile und Beratung
Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen

- **Humanbiologische und medizinische Grundlagen**
Anatomie und Physiologie
Histologie, Neurologie, Endokrinologie, etc.
Einführung in die energetische Anatomie
- **Der menschliche Bewegungsapparat**
Knochen, Bänder und Gelenke
Muskulatur des Menschen
- **Die menschliche Psyche**
Entwicklung und Verwicklung: Yoga als Weg der Integration
Yoga als therapeutischer Ansatz bei Stress, Überlastung, Burnout, etc.
Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
Atmung und vegetatives Nervensystem
Stressbewältigungskompetenzen und Entspannungstechniken
Vorteile und Nutzen von Entspannungstechniken im Yoga
Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB
- **Verschiedenen Yoga-Arten im Überblick**
Jnana Yoga
Bhakti Yoga
Karma Yoga
Raja Yoga
- **Hatha Yoga**
Grundlagen und Elemente
Wirkung
Indikationen und Kontraindikationen
Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Kursleiterlizenz und
Konzepteinweisung "Hatha Yoga" (Konzept-ID: 20200213-V13028)
- **Körperübungen (Asanas)**
Basis-Haltungen mit Variationen
Hüftöffnungen, Drehungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Balancehaltungen,
Umkehrhaltungen
Übungen zur Integration der Bandhas in die Asanas
Koordination von Atmung und Bewegung
- **Atemübungen (Pranayama)**
- **Konzentration und Meditation (Dharana und Dhyana)**
- **Tiefenentspannung (Yoga Nidra)**
- **Reinigungsübungen (Kriyas)**
- **Yogische Ernährung und Lebensweise**

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de

- **Stundengestaltung**
 - Planung, Aufbau und Durchführung einer Yoga-Stunde
 - Verknüpfung von Theorie und Praxis
 - Unterrichtsprinzipien und Merkmale
 - Didaktische Anweisungen und Unterrichtsmethodik
 - Yoga für jede Zielgruppe
- **Korrekturen**
 - Alignment und Adjustment
 - Hilfestellungen
 - Korrekturtechniken
 - Indikationen und Kontraindikationen
- **Kompetenzen des Yoga-Lehrers**
 - Gegenseitiges Anleiten in Kleingruppenarbeit sowie vor der gesamten Gruppe
 - Anwendung und Vertiefung der Korrekturtechniken
 - Erarbeitung von Stundenkonzepten
 - Rekapitulation der Ausbildungsinhalte
- **Philosophie des Yoga**
 - Etymologie, Herkunft und Geschichte
 - Einheit von Körper, Geist und Seele
 - Die Veden
 - Die klassischen Philosophiesysteme (Darshanas)
 - Vedanta, Samkhya und Yoga
 - Atman und Brahman
 - Purusha und Prakriti
 - Die Bhagavad Gita und die klassischen Yoga-Wege
 - Karma und Reinkarnation
 - Das Yoga Sutra des Patanjali
 - Raja Yoga: „Yogash Chitta Vritti Nirodha“
 - Ashtanga Yoga – Der achtgliedrige Pfad
 - Die Hatha Yoga Pradipika
 - Moderner Yoga
- **Raja Yoga**
 - Die acht Stufen (Ashtanga Yoga) nach Patanjalis Yoga Sutra
 - Yama: Ethische Empfehlungen für den Umgang mit anderen
 - Niyama: Empfehlungen für die eigene Praxis
 - Asana: Körperstellung
 - Pranayama: Atembeherrschung
 - Pratyahara: Zurückziehen der Sinne
 - Dharana: Konzentration
 - Dhyana: Meditation
 - Samadhi: Selbst-Realisation
- **Tantra und Hatha Yoga**
 - Pancha Kosha – Das Modell der fünf Hüllen
 - Asana
 - Pranayama
 - Mudras und Bandhas
 - Energetische Anatomie
 - Nadis und Chakras
 - Meditation
- **Pranayamatechniken**
 - Wirbelsäulenatmung
 - Kapalabhati
 - Nadi Shodhana
 - Ujjayi
 - Bhastrika
 - Surya Bheda
 - Sitkari und Sitali
 - Bhramari
- **Meditationstechniken**
 - Mantras und Nada Yoga
 - Yantras und Visualisationen
 - Chakras und Körperwahrnehmung
 - Yoga Nidra
- **Fortgeschrittene Yoga-Praxis: Anleitung und Hinführung**
 - Asanas, Pranayama und Meditations
 - Entwickeln der Eigenpraxis des Yoga-Lehrers

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre

Hinweise

-

Prüfung: Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung.

-

Gemäß § 20 SGBV ist es nur möglich, seitens der Krankenkassen bezuschusste Präventionskure anzubieten, wenn der Kursleiter die Einweisung in das entsprechende Kurskonzept vorweisen kann. Darüber hinaus werden spezielle fachwissenschaftliche-, fachpraktische- und fachübergreifende Kompetenzen verlangt. Diese Voraussetzungen orientieren sich an den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien und werden detailliert im "GKV-Leitfaden Prävention" geregelt: [Qualifikation der Kursleitung](#) im Handlungsfeld "Stressmanagement" (Präventionsprinzip 2 "Förderung von Entspannung") (z.B. "Hatha Yoga").