

## Die Ausbildung

Die Welt des Yoga eröffnet dir faszinierende Erfahrungen. Sowohl im Umgang mit dir selbst, als auch wenn du die Entscheidung triffst Yoga zu unterrichten.

Neben Sport, Gesundheit und Ernährung entscheiden sich viele Menschen auf dem Weg über Yoga zu mehr Achtsamkeit, Ruhe, Gelassenheit und innerer Zufriedenheit zu finden.

Der äußere Weg dazu bildet die Grundlagen des Übens. Yoga – Flows mit Asanas / Körperhaltungen und Übungen die Kraft, Mobilität und Funktionalität stärken.

Der innere Weg vollzieht sich über die Entwicklung eines spirituellen Bewusstseins. Entspannung durch Pranayama /Atemübungen und zu sich selbst Kommen durch Meditation. Dies darf ganz sanft und behutsam geschehen.

Diese Ausbildung zeigt dir Wege, achtsam, professionell und zielorientiert eine Gruppe zu leiten und Unterstützung zu geben.

Die Unterrichtseinheiten bestehen aus Wochenendmodulen, jeweils von Freitag bis Sonntag.

## Allgemeines



### Anmeldung und Information

Gesundheitspraxis  
Agnes Gabriele Spath

Kinesiologie – Bioresonanz – Bewegungstraining – Yoga – spirituelle Weisheit

Tel. +43 664 213 30 75  
[www.gesundheitspraxis.co.at](http://www.gesundheitspraxis.co.at)  
[office@gesundheitspraxis.co.at](mailto:office@gesundheitspraxis.co.at)

### Kosten

Beitrag pro Modul: EUR 333,00 inklusive Unterlagen

### Bitte mitnehmen

Yogamatte, Decke, Polster, Schreibutensilien und ev. Sitzkissen.

### Termine

Bitte informiere dich über die aktuellen Ausbildungstermine auf

- [www.gesundheitspraxis.co.at](http://www.gesundheitspraxis.co.at)
- [office@gesundheitspraxis.co.at](mailto:office@gesundheitspraxis.co.at)
- Tel. +43664213 30 75

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich sämtliche Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

## Basisausbildung zur Kursleitung Yoga

Entdecke deinen Weg des Yoga



## Theorie und Praxis / Inhalte

- Grundlagen der Asana Praxis, ihre Bedeutung, Wirksamkeit und Ausführung
- Die Wirbelsäule, ihr Aufbau und ihre Bewegungsrichtungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität
- Eine Rückenyooga – Übungsreihe unterstützt dich, den Anforderungen der zunehmenden Rückenbeschwerden der Kursteilnehmer zu begegnen
- Einführung in die Welt von Pranayama , Meditation und Entspannung
- Kennenlernen der wichtigsten Mudras, Bandhas und Mantren
- Yoga und Ernährung
- Erlerne den richtigen Umgang mit Energien, erforsche Kundalini-Übungen, erlebe Shivas Tanzhaltung
- Grundlageninformationen über kosmische Energien, Chakren und Meridiane bzw. Nadis
- Erstellen und abhalten von Unterrichtseinheiten
- Praxistipps für das Planen und Vorbereiten einer Übungsstunde

## Zielgruppe

Dieser Ausbildungsweg richtet sich sowohl an Einsteiger, als auch an Personen, die bereits Erfahrung mit Bewegung und Leiten von Gruppen haben.

Studenten, Kursleiter, Instruktoeren, sonstige Interessierte.

Bringst du Menschen bereits spirituelles Wissen näher und möchtest dies in Form von Yoga-stunden deinen Klienten, Bekannten und Freunden anbieten, bietet dir diese Ausbildung eine fundierte Basis.

## Seminarzeiten

Die Basisausbildung findet in drei Modulen statt:

Freitag: 16:00 – 22:00 Uhr  
Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 – 15:00 Uhr

## Gut zu wissen

Nachdem du bereits deine persönlichen Erfahrungen mit Yoga und auch dem Unterrichten gemacht hast, bietet dir ein **Aufbauseminar** tiefere Einblicke. Du wirst das in der Basisausbildung Erlernte verfestigen, erweitern und mehr Freiheit für deinen persönlichen Yoga-Stil kreieren.

„Vereinfache dein Leben - indem du dich aufrichstest deine Göttlichkeit mit Kraft, Macht und Selbstbewusstsein entfaltet.“

SERAPHIM MICHAEL

