

AYURAH - Das ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungskonzept inspiriert von Ayurveda

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

AYURAH – Das ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungskonzept inspiriert von Ayurveda

Ein ganzheitliches Training für Energie, Balance und innere Stabilität

AYURAH verbindet **Bewegung, Yoga, somatische Übungen** und **Achtsamkeit** zu einem modernen **Body & Mind Programm**, das auf den Prinzipien des **Ayurveda** basiert.

Du lernst, wie du durch **gezielte Bewegung, bewusste Atmung** und **achtsame Wahrnehmung** Körper und Geist in **Balance** bringst.

Das Wissen um die drei **Energiequalitäten Vata, Pitta und Kapha** bildet den Kern dieses Programms.

Du erfährst, wie du ihre Dynamik über **Bewegung, Atem** und **Bewusstsein** ausgleichen kannst.

Durch **Yoga Flows, dosha-ausgleichende Bewegungssequenzen, Meditation** und **somatische Praxis** entsteht ein tiefes Erleben von **innerer Ruhe, Lebendigkeit** und **Stabilität**.

Diese **zweitägige Fortbildung** vermittelt **praxisnahe Wissen**, das du direkt in deine **Kurse** oder dein **persönliches Training** integrieren kannst – ganz gleich, ob du aus dem Bereich **Group Fitness, Yoga** oder **MindBody Coaching** kommst.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - INTENSITY FLOW und die S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Ausbildungsinhalte

- **Grundlagen des Ayurveda** und Verständnis der drei Doshas (**Vata, Pitta, Kapha**)
- **Typische Dosha-Dysbalancen** im modernen Alltag und deren Ausgleich über **Bewegung** und **Lebensstil**
- **Dosha-ausgleichende Bewegungs- und Yoga-Sequenzen**
- Der Einfluss von **Tages- und Jahreszeiten** auf **Trainingsgestaltung** und **Energiebalance**
- **Somatische Übungen** zur Verbesserung von **Körperwahrnehmung, Haltung** und **Energiefluss**
- **Atemtechniken (Pranayama)** zur Regulation von **Energie** und **Nervensystem**
- Die Verbindung zwischen **Ayurveda, Nervensystem** und **Stressbewältigung**
- Gestaltung und Aufbau von **Stundenbildern, Kurssequenzen** und **Übungsreihen**

Anmerkung

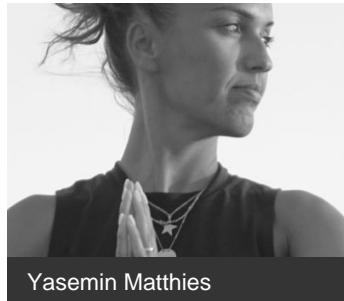
Zielgruppe

Group-Fitness-Trainer, Yoga-Lehrende, Body-Mind-Coaches sowie alle, die **Bewegung** als Weg zu mehr **Balance**, **Energie** und **innerer Ruhe** verstehen möchten.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Livestreams: € 390.- zzgl. MwSt.

Presenter



Yasemin Matthies

Termin(e)

in in Deutschland

AYUR26 - 1 AYURAH - Das ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungskonzept inspiriert von Ayurveda
09.05.-10.05.2026 in München / München