

YOGA TRAINER - Speziell konzipiert für Group-Fitness Instruktoren

3-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

Diese Ausbildung ist genau auf dich zugeschnitten, wenn du als Group Fitness Instructor in Studios oder Vereinen Yoga-Stunden anbieten möchtest, ohne eine vollständige Yoga-Lehrerausbildung absolvieren zu müssen. Nach Abschluss der Ausbildung bist du in der Lage, einfache klassische Hatha Yoga-, Vinyasa Flow Yoga und Cross Yoga-Stunden zu unterrichten.

Schritt für Schritt erarbeiten wir die grundlegenden Prinzipien des Yoga, einschließlich Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemkontrolle) und Dhyana (Meditation). Wir vertiefen dein Verständnis für die verschiedenen Yoga-Trainingsmethoden, wie dem Sonnengruß und legen dabei besonderen Wert auf den ganzheitlichen Ansatz beim Unterrichten.

Du lernst, dynamische und motivierende Yoga-Einheiten mit einem Fitnesscharakter zu gestalten.

Wir setzen uns mit Anatomie und Physiologie im Kontext des Yoga auseinander, um sicherzustellen, dass deine Übungen effektiv und sicher sind. Zudem zeigen wir dir, wie du Yoga-Übungen und -Prinzipien nahtlos in bestehende Functional-Trainingseinheiten integrieren kannst, um die Flexibilität, Mobilität und das Gleichgewicht deiner Teilnehmer zu verbessern.

Dich erwartet eine spannende Mischung aus praktischen Übungen, theoretischen Lektionen und interaktiven Diskussionen.

Die Ausbildung wird von Stine Matthes geleitet. Sie ist erfahrene Yogalehrerin, Sportwissenschaftlerin und Functional Group Fitness Instruktoren.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beschreibung

Nach Abschluss der Ausbildung bist du in der Lage:

- Einfache klassische Hatha Yoga-, Vinyasa Flow Yoga und Cross Yoga-Stunden zu unterrichten.
- Grundlegende Yoga-Übungen in der Groupfitness anzuwenden.
- Atemtechniken zu erlernen und in deinen Kursen umzusetzen.
- Entspannungstechniken zu integrieren, um deinen Teilnehmern ganzheitliche Erholung zu bieten.
- Eine simple und effektive Yoga-Stunde für die Groupfitness aufzubauen.
- Die grundlegenden Prinzipien von Asanas, Pranayama und Dhyana zu verstehen und zu vermitteln.
- Anatomie und Physiologie im Kontext von Yoga sicher anzuwenden, um effektive und sichere Übungen zu gewährleisten.
- Teilnehmern zu zeigen, wie sie durch Yoga ihre Flexibilität, Mobilität und Balance verbessern können.
- Yoga-Übungen und -Prinzipien nahtlos in bestehende Functional-Trainingseinheiten zu integrieren.
- Dynamische und motivierende Yoga-Einheiten mit Fitnesscharakter zu gestalten.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat/ Diplom sowohl der Präsenzausbildung als auch des Livestreams: € 490,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 890,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 980,- zzgl. MwSt.)

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.