

## LEITUNG:



**Anett Babel**  
AYA-zertifizierte,  
hauptberufliche Yoga-Lehrerin  
Hatha/Vinyasa- und  
Yin/Faszien-Yoga  
Mitglied BdfY



**Edyta Statecny-Kade**  
Yogalehrer-Ausbilderin  
Inhaberin Studio Loftyoga  
Hatha-, Ashtanga- und  
Kundalini-Yoga

## INFORMATION & ANMELDUNG



Hamburger Str. 24a  
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: +49 (0) 4193 - 75 53 000

Fax: +49 (0) 4193 - 75 53 029

[info@vhs-henstedt-ulzburg.de](mailto:info@vhs-henstedt-ulzburg.de)  
[www.vhs-henstedt-ulzburg.de](http://www.vhs-henstedt-ulzburg.de)

AUSBILDUNG  
ZUM/ZUR ZERTIFIZIERTEN  
**YOGALEHRER /-IN**



## WAS IST YOGA?

Yoga ist eine Methode der Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsschulung und verfügt über ein umfassendes Übungssystem, das gleichzeitig Körper, Atem und Geist anspricht.

Mit diesem ganzheitlich und vielschichtig angelegten Ansatz zielt Yoga auf die Harmonisierung und Balance der körperlichen, geistigen, und seelischen Selbstregulation des Menschen.

So kann Yoga eine unterstützende Möglichkeit sein, den Anforderungen des Alltags präsenter, beweglicher und gelassener zu begegnen.

## AUSBILDUNG ZUM/ZUR ZERTIFIZIERTEN YOGA-LEHRER/-IN

Die Volkshochschule bietet eine umfassende Ausbildung zum/zur zertifizierten Yogalehrer/in an.

Die Ausbildung umfasst – nach den Leitlinien der Krankenkassen – circa 500 Unterrichtseinheiten, und dauert zwei Jahre mit insgesamt 20 Wochenenden und 60 Terminen am Dienstagabend. Der Lehrgang ist somit gut berufsbegleitend durchführbar.

Im Fokus der Ausbildung steht das Zusammenführen von theoretischen Inhalten mit deren praktischer Umsetzung in Unterricht und Alltag.

Die Vermittlung der Ausbildungsinhalte gestaltet sich in Form von Praxis, Theorieeinheiten, Erarbeitung eigener Yogastunden, Unterrichtsgesprächen, sowie Gruppen- und Einzelarbeit.

Der Unterricht findet in einer festen Gruppe von maximal 14 Teilnehmer/innen statt.

Die Ausbildung schließt mit einer freiwilligen Abschlussprüfung für die anerkannte Qualifikation zum/zur Yogalehrer/in ab.

Neben der Möglichkeit einer Lehrtätigkeit kann die Ausbildung auch mit dem Ziel absolviert werden, dem vertiefenden Studium des Yoga Raum zu geben.

Teilnahmevoraussetzungen:

Erste Yoga-Erfahrungen und die Intention, sich selbst weiter zu entwickeln.

## AUSBILDUNGSINHALTE

- Schulung der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Yoga-Philosophie
- Vermittlung grundlegender Übungen aus der Asana (Körper)- und Pranayama (Atem)-Praxis des Yoga
- Chakra-Lehre
- Yin- und Fasziennyoga
- Ashtanga
- Meditation und Tiefenentspannungsmethoden
- Psychologie und Persönlichkeitsbildung
- Bewegungslehre, Anatomie und Physiologie
- Yoga-Therapie
- Unterrichtsgestaltung

