

8336 Diplomlehrgang Yoga Trainer:in

Ayurvedayoga

Yoga bezeichnet einen jahrtausendealten, ganzheitlichen Weg zur Erhaltung der Gesundheit, Regeneration und bewussten Umgang mit Körper und Geist. Durch die Kombination aus Atem- und Körperübungen wird der ganze Körper in Einklang gebracht und gestärkt. Die positive Entwicklung des Wohlfühlens, die durch Yoga bewirkt wird, hilft in allen Lebensbereichen die Lebensqualität zu verbessern und die Herausforderungen des täglichen Lebens mit mehr Ruhe und Sicherheit zu bewältigen.

Jede Yoga-Übung bewirkt eine kleine Bewusstseinsveränderung. Yoga ist nicht nur eine Abfolge von meditativen Übungen oder körperlichen Bewegungsabläufen, sondern eine mächtige Anleitung zur persönlichen Weiterentwicklung.

Im Diplomlehrgang Yoga Trainer:in erwerben Sie die Kompetenz, als Yogatrainer:in auch anderen Person den Weg zur inneren Ruhe zu zeigen.

Nach Besuch des Lehrgangs können Sie den Diplomlehrgang Yoga Lehrer:in und anschließend die Zertifizierung Yoga Lehrer:in absolvieren.

Die Trainingsinhalte:

- Raja und Hatha Yoga Philosophie
- Vorbereitende Übungen für Gelenke, Verdauung und Energieblockaden
- Sonnengruß und Variationen
- Über 30 korrekt ausgeführte Asanas mit Vorübungen, Variationen, Indikationen und Kontraindikationen
- Entspannung, Yoga Nidra und Meditation
- Ayurveda
- Unterrichtstechnik, Yoga für Anfänger:innen und Geübte
- Dokumentierte Yogastunden, die von den Teilnehmern als Vorlage für sich selbst, aber auch für zukünftige eigene Yogastunden verwendet werden können
- Supervision

Die Trainingsziele:

- Sie kennen das System Yoga in seiner Gesamtheit und Wirkungsweise.
- Sie können Einzel- und Gruppenübungen ausüben und unterrichten.

Die Zielgruppe:

- alle Interessierten



Kursbuchung und weitere Details unter **8336** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe

8336 Diplomlehrgang Yoga Trainer:in Ayurvedayoga



Mitzubringen:

- Yogamatte und leichte Yogabekleidung

Der Kompetenznachweis:

- Der Lehrgang wird mit Diplom abgeschlossen. Voraussetzung dafür ist der Besuch des Lehrgangs und die erfolgreiche Absolvierung der Prüfung. Die Prüfung besteht aus einer praktischen Yogastunde, die am Lehrgangsende zu halten ist. Die Beurteilung erfolgt durch die Lehrgangsleitung. Im Anschluss wird das Diplom ausgegeben.

Weiterführende Trainings:

- Diplomlehrgang Yoga Lehrer:in
- Nach Abschluss der Ausbildung Yoga Trainer:in können Sie den Diplomlehrgang Yoga Lehrer:in besuchen und anschließend die Zertifizierung Yoga Lehrer:in absolvieren. Nach positivem Abschluss erhalten Sie ein Personenzertifikat nach ÖNORM EN ISO/IEC 17024 der akkreditierten Zertifizierungsstelle des WIFI Österreich.

Der Trainer:

Gerald Dienbauer

- Dipl. Yogalehrer und Ayurvediker
- Nuad Thai Praktiker und Kinesiologe
- Mitglied im Berufsverband der Yoga Vidya Yogalehrer
- Mitglied im Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten
- Yoga Praxis seit 2003



Kursbuchung und weitere Details unter **8336** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe