

## YOGA TRAINER - Speziell konzipiert für Group-Fitness Instructoren

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.

### 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. )

### Presenter



Kowalski Giulia



Stine Matthes

## Termin(e)

in in Deutschland

YOTR24 - 2 **YOGA - TRAINER - Speziell konzipiert für Group-Fitness Instructoren**  
27.09.-29.09.2024 in München / Leo's Sports Club