



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

Yoga  
Trainer\*in



16./17.10.2021 &  
23./24.10.2021



09:00-16:30 Uhr

Akademie für Sport und  
Gesundheit



## YOGA TRAINER\*IN

Yoga erobert den Leistungssport. Selbst Weltklasse-Athleten integrieren die Übungen in ihr Training. Mit dieser Ausbildung kannst du deine Nachwuchssportler\*innen mental betreuen.

In diesen Tagen ist es besonders wichtig, in Harmonie mit dir selbst zu sein. Du kannst die Krise nutzen, um den Weg in deine innere Mitte kennenzulernen und ihn weiterzutragen: Werde Yoga Trainer\*in und erreiche Online die Trainer\*in Lizenz für Yoga. Mit dieser fundierten und abwechslungsreichen Form der Online-Ausbildung entdeckst du die Welt der Yogis von zu Hause aus und wirst zum\*r Experten\*in für diese sanfte und zugleich wirksame Trainingsmethode.

Yoga ist mehr als nur ein Sport. Das altindische Philosophiesystem wurzelt in einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Körper, Geist und Seele bilden eine starke Einheit, die du in unserem Online-Kurs verstehen lernst. Dein Dozent wird dich in die yogische Sichtweise einführen und dir zeigen, wie bei Yoga Übungen der Körper und der Geist zusammenspielen. Neben verschiedenen Körperübungen lernst du deshalb z. B. auch die korrekte Atmung und eine tiefe Konzentration.

Der Yogalehrer Online Kurs gliedert sich in theoretische und praktische Einheiten, die didaktisch aufeinander aufbauen. Unsere Dozenten erläutern dir die Hintergründe verschiedener Yoga-Arten und -Traditionen. In der Ausbildung selbst legen sie den Schwerpunkt auf das Hatha Yoga, eine moderne und weit verbreitete Form, die bei Yogis großen Anklang findet. Im Kurs lernst du zudem methodische Aspekte, anhand derer du später deine eigenen Yogastunden aufbauen und planen kannst.

**Termin:** Samstag, 16. Oktober 2021 – Sonntag, 17. Oktober 2021  
&  
Samstag, 23. Oktober 2021 – Sonntag, 24. Oktober 2021

**Zeit:** Samstag, 16.10.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 17.10.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Samstag, 23.10.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 24.10.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Kosten:** Für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Wichtig:** \* Praktische Lehrprobe via Bildschirm  
\* Mindestalter **16 Jahre!**

**Lehrgangsinhalte:** 32 Unterrichtseinheiten

\* Theorie:

- \* Hintergründe des Yogas
- \* Geschichte des Yogas
- \* Verschiedene Yoga-Wege
- \* Yoga-Stile der Neuzeit
- \* Elemente des Hatha Yoga
- \* Asanas und Asana-Gruppen

- \* Yoga-Philosophie & Ethik
- \* Yoga-Schriften
- \* Chakren & Nadis
- \* Yogische Ernährung
- \* Einheiten von Körper, Geist & Seele
- \* Aufbau einer Yoga-Stunde

**\* Praxis:**

- \* Elemente des Hatha Yoga
- \* Lotussitz
- \* Körperübungen (Asanas)
- \* Atemübungen (Pranayama)
- \* Tiefenentspannung (Shavasana)
- \* Meditation (Dhyana)
- \* Reinigungsübungen (Kriyas)
- \* Rezitieren von Mantras
- \* Sonnengruß
- \* Selbsterfahrung
- \* Yoga unterrichten
- \* Weiterführende Entspannungs- & Meditationstechniken

**Anbieter:** **Akademie für Sport und Gesundheit**

WIR SIND ZERTIFIZIERT



nach der internationalen Norm DIN EN ISO 9001

## Yoga Trainer\*in Lizenz

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden eine Yoga Trainer\*in Lizenz

**Teilnehmerzahl:** 12 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 24. September 2021** unter [https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Yoga\\_Trainer/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Yoga_Trainer/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,

40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!  
Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592