

Weitere Informationen

Der Fachbereich Gesundheit & Soziales des DRK-Instituts für Bildung und Kommunikation ist eine staatlich geförderte und zertifizierte Einrichtung der Weiterbildung des Landes NRW.

Eine Freistellung (Bildungsurlaub) nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) ist möglich. Bildungsschecks und Bildungsprämien können eingesetzt werden.

Weitere Infos unter: www.bildungsscheck.nrw.de und www.bildungspraemie.info

Ansprechpartnerin

Nadja Maier
Telefon 0251 9739-229
nadja.maier@drk-westfalen.de

Anmeldemöglichkeiten

- Online über www.DRK-bildungsinstitut.de
- E-Mail über gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de
- Telefon 0251 9739-191



Besuchen Sie uns auf Facebook:



DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.
Institut für Bildung
und Kommunikation

IBK-Fachbereich Gesundheit & Soziales

Weiterbildung zu Yogalehrer*innen



Foto: Tom Meikes / DRK

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Institut für Bildung und Kommunikation
Sperlichstraße 27
48151 Münster

Telefon 0251 9739-191
gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de

www.drk-bildungsinstitut.de

Weiterbildung zu Yogalehrer*innen

Zielgruppe

Personen, die Yogakurse leiten möchten.

Inhalte

Unsere Weiterbildung zur Yogalehrerin und zum Yogalehrer qualifiziert Sie, nach einem speziell vom DRK entwickelten Curriculum, Asanas und Atem- und Entspannungsübungen des Hatha Yogas zu vermitteln. Eine DRK-Hatha-Yogastunde ist geprägt von langsamen und entspannten Yogaübungen und bietet Ihnen damit die Möglichkeit, insbesondere Yoga Anfänger und ältere Menschen an Yogatechniken heranzuführen.

Sie erlernen die Durchführung und die Bewegungsvermittlung von Körperhaltungen, dynamischen Yogaübungen sowie kombinierten Atemtechniken. Die Konzentration auf die Bewegungsabfolgen im Einklang mit einer bewussten Atmung führt zu Entspannung und Wohlbefinden. Unsere Weiterbildung befähigt Sie, die Auswirkungen des Yogas auf die physische und psychische Gesundheit zu erleben und diese positiven Effekte durch Ihre neu erlernten Fähigkeiten authentisch und souverän zu vermitteln.

Themenschwerpunkte

- Philosophie des Yogas
- Anatomie und Physiologie
- Bedeutung von Atmung und Bewegung
- Asanas, Aufbau und Wirkung
- Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung
- Inhalt und Aufbau einer Yoga-Stunde
- Führen und Leiten von Gruppen

Ablauf der DRK-Yoga-Weiterbildung

Die Weiterbildung umfasst 4 Module, die innerhalb von 2 Jahren mit einem Stundenkontingent von 336 Unterrichtseinheiten inklusive Hospitation und Selbststudium durchgeführt wird und mit einer Lehrprobe endet.

Die Präsenzzeit beträgt 168 Unterrichtseinheiten. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein DRK-Weiterbildungszertifikat zur Yogalehrerin oder zum Yogalehrer.

Zur Verlängerung Ihres Lehrscheines bieten wir Ihnen im Institut für Bildung und Kommunikation regelmäßig spezielle Yogafortbildungen an.

Teilnahmevoraussetzungen

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Personen, die Yoga-gruppen leiten möchten. Sie müssen kein Mitglied im DRK sein, um an dieser Weiterbildung teilnehmen zu können. Sie sollten mindestens 2 Jahre eigene Yoga Erfahrungen als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer haben.

Unsere Empfehlung für Sie

Wir bieten Ihnen im Laufe der Weiterbildung die Möglichkeit, zusätzlich ein Kommunikationsseminar zu besuchen. Das Seminar findet speziell für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Weiterbildung zur Yogalehrerin und zum Yogalehrer statt. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen einer fließenden und eindeutigen Kommunikation in Gruppen vermittelt. Der Termin des Seminars wird im ersten Modul bekanntgegeben. Die Kosten für das Seminar betragen 135,00 € inklusive Unterkunft und Verpflegung.

Teilnahmegebühr

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1 760,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; die Abschnitte können einzeln gebucht werden. Kosten pro Abschnitt: 440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. ca 63,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Yoga zu Lehrgangsbeginn.

Für DRK-Ehrenamtliche des Landesverbandes Westfalen-Lippe ist die Weiterbildung kostenfrei.



*Kontaktieren Sie uns gerne –
wir freuen uns auf Sie!*



**Bei Interesse melden
Sie sich bitte bei:**

Nadja Maier

Telefon 0251 9739-229

nadja.maier@drk-westfalen.de

Ort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH,
Sperlichstraße 27, 48151 Münster

Art der Veranstaltung

Weiterbildung

Referentinnen

Sabine Brandt, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Hinweis:

Dieser Flyer kann auf der Internetseite des Instituts für
Bildung und Kommunikation
www.drk-bildungsinstitut.de heruntergeladen werden.