

Yogalehrer/in, Yogatherapeut/in

Kostenlose Schnupperstunden zur Fachausbildung

BEAUTY / WELLNESS



Yoga, die uralte Philosophie- und Gesundheitslehre aus Indien, umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Sammlung, Konzentration und Meditation. Die gesundheitsfördernden und heilenden Effekte von Yoga können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Als Yogalehrer/-therapeut vermitteln Sie diese praktischen Übungen professionell, einzelnen Klienten oder Gruppen. Im Verlauf der Fachausbildung lernen Sie

alle entspannenden und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen. Yoga hilft auch, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Seminarinhalt:

- Yoga-Philosophie und Geschichte / Quellentexte (exemplarisch)
- Die großen Yoga-Wege
- Astanga-Yoga (Patanjali, 8-facher Pfad)
- Medizinische Grundlagen
- Therapeutische Körperstellungen (Asana)
- Iyengar-Yoga
- Yoga-Atemtherapie / Atemtechniken (Pranayama)
- Meditation
- Entgiftungs- und Reinigungstechniken (Satkarma / Kriya)
- Kundalini-Yoga
- Energieansammlung und Energielenkung (Bandha, Mudra)
- Ernährung im Yoga
- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Beratungspraxis

Dozent/in Martina Welsch: Jg. 69, Mutter von drei Kindern. Ausbildung zur staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin, Arbeit im Bereich Sportanimation in einer Privatklinik für Neurologie sowie im Bereich Orthopädie. Seit 20 Jahren ist sie in einer Stiftung beschäftigt und arbeitet mit körperlich- und geistig beeinträchtigten Menschen. 4-jährige Ausbildung zur Ha-Tha Yogalehrerin verschiedener Stilrichtungen, seit 2002 unterrichtet sie als selbstständige Yogalehrerin in verschiedenen Institutionen sowie für mehrere Krankenkassen. Ständige Weiterbildungen in Iyenga, Ha-Tha, Vinyasa, Ayurveda und Forrest Yoga, Indien Aufenthalt in der Ashyana Yoga School in Goa sprechen für ihre Vielseitigkeit.

Termine:

Sa. 05.12.2020
10:00-12:00 Uhr

Preis:

Kostenfrei! *

Seminarort:

Paracelsus Schule
Bahnhofstr. 80
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62

Seminarnummer:

SSH66051220

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

