

Yoga-Ausbildung 100h für Yoga-Interessierte

Diese Ausbildung im UNIT Yoga ist für Teilnehmer gedacht, die mehr über Yoga wissen, sich aber noch nicht für eine 1jährige Ausbildung entscheiden möchten. Innerhalb der Ausbildung kannst Du viel über das Thema Yoga erfahren und für Dich feststellen, ob Du im Anschluss noch tiefer einsteigen möchtest.

Hier bietet sich für jeden Teilnehmer die Möglichkeit, mehr Yoga in das eigene Leben zu integrieren, sich persönlich weiterzuentwickeln. Du tauchst tief in die philosophischen Hintergründe des Yoga ein und entwickelst ein tieferes Verständnis für viele Asanas.

Dauer der Ausbildung

Die 100h Yoga-Ausbildung umfasst 4 Termine innerhalb des Zeitraumes von 4 Monaten. In der Regel finden die Termine von Freitag Abend 17.00 bis Sonntag ca. 17.00/17.30 statt.

Jeder Termin ist einem speziellen Thema gewidmet, das schwerpunktmäßig behandelt wird. Es werden darüber hinaus auch viele Praxis-Themen aus den vorangestellten Wochenenden immer wieder aufgegriffen und vertieft.

Nach der Ausbildung bist Du in der Lage, eigenständig eine Yoga-Klasse zu sequenzieren und verschiedene Asanas anzuleiten. Ebenso ist jeder Teilnehmer in der Lage, sich in den Asanas richtig auszurichten und die Übungen korrekt auszuführen.

Zertifikat

Während der Teilnahme an der 100h Ausbildung bekommt jeder Teilnehmer die Möglichkeit einer Lehrprobe mit einer Praxispräsentation sowie einem kleinen Theorietest.

Bei erfolgreicher Teilnahme stellen wir jedem Teilnehmer ein Yogalehrer Basis-Zertifikat der UNIT Yoga Akademie Deutschland aus.

Die Teilnahme an dem Test ist nicht verpflichtend. Bei Nicht-Teilnahme erhält der Teilnehmer/die Teilnehmerin eine Teilnahmebestätigung "Yoga Ausbildung 100h".

Erweiterung

Anschließend an die 100h Basis Ausbildung, hast Du die Möglichkeit, Deine Kompetenzen als Yogalehrer 200h und 500h zu erweitern. Nach Abschluss der 200h Yogalehrer-Ausbildung kannst Du Dich bei der Yoga Alliance als Yogalehrer 200h registrieren.

Nach Abschluss der 500h Yogalehrer-Ausbildung darfst Du Dich sogar bei der Yoga Alliance als Yogalehrer 500h registrieren oder auch die Mitgliedschaft im BDY (Bund deutscher Yogalehrer) beantragen.

Themen & Inhalte

Jeder Teilnehmer ist nach dem Kurs in der Lage, sein eigene Yoga-Stunde zusammenzustellen und die Yoga-Übungen korrekt auszuführen bzw. sich auch selbst in den Übungen auszurichten. Neben Yoga-Atemübungen werden auch Meditationstechniken vermittelt, die helfen können, gelassener im Alltag zu sein und besser mit Stress oder täglichem Druck umzugehen. Neben dem Energiesystem des Körpers gibt es einen tiefen Einstieg in die Yoga-Philosophie sowie den Ausrichtungsprinzipien in den Yoga Asanas.

Zu jedem Wochenende gibt es klar strukturierte Schulungsunterlagen. Die Yoga-Übungen werden in Bildern dargestellt mit Beschreibungen zu deren Wirkung und Übungs-Ausführung. Zu jedem Wissensgebiet gibt es ein Skript, das das jeweilige Thema ausführlich behandelt und verdeutlicht.

Du wirst von den UNIT Gründern Romana & Holger Zapf sowie unserem kompetenten Referenten-Team zertifizierter Yogalehrer ausgebildet.

Es werden folgende Themen vertieft behandelt:

- Yoga Asanas im Hinblick auf die korrekte Technik, Ausführung und Ausrichtung
- Surya Namaskara A & B (Der Sonnengruß)
- Verschiedene Übungsvarianten und Aufbaumöglichkeiten
- Pranayama – Wichtige Atemtechniken
- Meditation - Wichtige Übungen

- Die Kraft der Bandhas
- Vinyasa Technik

- Qualitäten eines guten Lehrers
- Didaktik und Kommunikation
- Die richtigen Anweisungen für die Teilnehmer
- Konzeption von Yoga-Stunden
- Lehrproben mit Feedback

- Die Lehre und Philosophie des Yoga
- Das Yoga Sutra des Patanjali
- Der achtgliedrige Pfad
- Historischer Überblick
- Energetische Anatomie
- Was sind Nadis? Wo liegen diese?

- Die Hauptenergiezentren des Körpers: Chakren
- Körperhüllen, Prana Vayus
- Yoga-Anatomie und -Physiologie, Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen
- Regelmäßige Teilnahme an Yogastunden

Ausbildungsgebühren der Yoga Ausbildung 100h

Detail	Gebühr	Bemerkung
100h Yoga Ausbildung	1.950,- €	Bei Einmalzahlung
100h Yoga Ausbildung mit Frühbucher Rabatt	1.850,- €	Bei Anmeldung 2 Monate vor Ausbildungsbeginn
Ratenzahlung	ab 200,- € monatlich	Ratenzahlungsmöglichkeiten siehe Anmeldung/ Ausbildungsvereinbarung

Nach § 4 Nr. 21a) bb) UStG sind wir für diese Ausbildung von der Mehrwertsteuer befreit. Bei Anmeldung wird eine Anzahlung fällig. Dieser Betrag ist nicht erstattungsfähig.

Im Preis enthalten

- 100h Ausbildung an 4 Terminen
- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen
- Ab Anmeldungseingang: Teilnahme an Yoga Klassen im UNIT Wiesbaden & UNIT Hamburg

Die für die Ausbildung erforderlichen Bücher sind nicht enthalten und müssen selbst erworben werden.

Prämiengutscheine /Förderungen

Es gibt in den Bundesländern unterschiedliche Förderungen für Weiterbildungen. Hierzu müssen jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein wie z.B.

- Die Weiterbildung sollte dem Berufswunsch entsprechen
- Erwerbstätigkeit von mind. 15 Std. pro Woche (oder in Eltern- oder Pflegezeit mit Vertrag über mind. 15 Std. pro Woche)
- Zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Es können keine zusätzlichen Zuschüsse für die Ausbildung beantragt werden
- Anmeldung für Yogalehrer Ausbildung auch VOR Beratungstermin zur Bildungsprämie möglich, Rechnung darf lediglich noch nicht ausgestellt sein

Bitte informiere Dich, welche Fördermöglichkeiten es in Deinem Bundesland gibt.

Weitere Informationen bekommst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
 Biebricher Allee 30
 65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 890 66 891
 Email: info@unit-ausbildung.de