



Ausbildungen



Inhalt

- 5 Über uns
- 7 Gründe für Deine Ausbildung bei UNIT Yoga
- 9 YogalehrerIn Ausbildung 200h AYA
- 13 YogalehrerIn Aufbauausbildung +300h AYA
- 17 Yogatherapie Module 300h AYA
- 20 Yoga Personal TrainerIn Ausbildung 60h
- 22 Pre- und Postnatal YogalehrerIn 100h AYA
- 24 KinderyogalehrerIn Ausbildung 100h AYA
- 26 Ashtanga Yoga Teacher Training 50h
- 28 Regenerierender Yoga 50h
- 30 MeditationsleiterIn Ausbildung 50h
- 32 Hormonyoga Ausbildung 50h
- 34 Yoga 50plus Ausbildung 50h
- 36 Unsere ReferentInnen für Deine Ausbildung
- 38 Yoga als Weg zum Glück



ÜBER UNS

Yoga Teacher Training



Im Bereich Yogalehrerausbildungen gehört UNIT Yoga zu den Pionieren im deutschsprachigen Raum. Vor 20 Jahren mit einer einzigen Ausbildung im Jahr gestartet, ist UNIT Yoga heute bundesweit eines der führenden Ausbildungs-institute, das umfangreiche Teacher Trainings sowohl vor Ort im Yogastudio, als auch Online anbietet. Die Ausbildungen sind dabei nicht nur deutschlandweit anerkannt, sondern erfüllen über die Zertifizierung der American Yoga Alliance (AYA) den höchsten internationalen Standard.

Für Romana und Holger als UNIT Gründer steht bei allen Ausbildungen im Vordergrund, die Lehre des Yoga klar, verständlich, einfach und undogmatisch zu transportieren. Denn Yoga ist weit mehr, als nur die Asana-Praxis. Wir üben Yoga immer und überall. Ein Leben lang. Yoga begleitet uns im Alltag und gibt uns wertvolle Impulse, um den Herausforderungen unserer Zeit mit mehr Toleranz, menschlicher Wärme, Weitsicht und Kreativität zu begegnen.

Ganz gleich, ob Du den Weg des Yogas schon ein Stück weit gegangen bist und jetzt noch tiefer einsteigen möchtest oder Du gerade erst mit Yoga beginnst – wir begleiten Dich gerne auf Deinem Yoga-Weg.

Wir freuen uns auf Dich!
Romana & Holger

*„Du selbst musst
der Wandel sein,
den Du in der Welt
sehen willst.“*

MAHATMA GANDHI




10



Gründe für Deine Ausbildung bei UNIT Yoga

- ❖ 20 Jahre Ausbildungserfahrung
- ❖ erfahrene ReferentInnen und DozentInnen
- ❖ ready to teach Konzept – Du kannst nach der Ausbildung direkt unterrichten
- ❖ international zertifiziert von der American Yoga Alliance (AYA)
- ❖ umfangreiche Schulungsunterlagen
- ❖ begleitende Ausbildungsstruktur neben Familie und/oder Beruf
- ❖ harmonische Mischung aus Theorie & Praxis
- ❖ keine Extrakosten für Intensivwochen im Ausland
- ❖ kostenlose Mitgliedschaft in Ausbildungskosten integriert
- ❖ Raumnutzung für Deine Ausbildungsübungsgruppe in UNIT Yoga Studios



*„Friede beginnt damit,
dass sich jeder von uns
jeden Tag um seinen
eigenen Geist kümmert.“*

THICH NHAT-HANH

AUSBILDUNG

YogalehrerIn Ausbildung 200h AYA

Die YogalehrerIn Ausbildung 200h AYA umfasst Ausbildungsstunden vor Ort (Contact-Stunden) mit mindestens einer/einem begleitenden/begleitendem AusbilderIn, theoretischen Inhalten sowie praktischen Übungen (Gruppen anleiten), Teilnahme am Yogaunterricht und zusätzlichem Studium zu Hause (Non-Contact-Stunden) für das Lesen der Schriften und Bücher, Hausaufgaben, Buchberichte sowie Selfpractice.

Ein wichtiger Baustein während der Ausbildung sind zusätzlich 40 Stunden Online-Studium zu Hause (Anatomie & Philosophie). Die Online-Inhalte sind für die AusbildungsteilnehmerInnen im Ausbildungspreis enthalten.

Die UNIT 200h AYA YogalehrerIn Online Ausbildung wird zusätzlich kostenfrei im UNIT E-Learning Bereich freigeschaltet und kann für die freiwillige Vertiefung genutzt werden. Dort sind alle Ausbildungsinhalte sowie Yogaklassen der Ausbildungswochenenden zum Nacharbeiten zu finden.

VORAUSSETZUNGEN

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein ehrliches Interesse an Yoga und die Bereitschaft, sich auf den „Yogaweg“ einzulassen und eine regelmäßige Yogapraxis nach eigenen körperlichen Voraussetzungen. Das Besondere ist unser speziell entwickeltes Ausbildungskonzept mit einem klar strukturierten Aufbau, einer guten Mischung aus Theorie und Praxis und vielen Hilfestellungen für die Zeit zwischen den Ausbildungsterminen.

DAUER DER AUSBILDUNG

Berufsbegleitend an 9 Terminen (Fr–So) über ca. 12 Monate oder in 3–4 Intensivwochen innerhalb von 6–8 Monaten

ERWEITERUNG/ ZERTIFIZIERUNG

Als YogalehrerIn 200h AYA hast Du die Möglichkeit, Deine Kompetenz als YogalehrerIn 500h AYA (American Yoga Alliance) zu erweitern.

TECHNIK | TRAINING | PRAXIS

In diesem Themenschwerpunkt geht es um das angeleitete Praktizieren der Yogatechniken und deren Verinnerlichung. Denn nur ein*e YogalehrerIn, welche*r die Techniken auch selbst übt, kann diese auch gut weitergeben und vermitteln. Basierend auf der eigenen Praxis wird das Anleiten der erlernten Techniken anschließend in der Praxis geübt.

UNTERRICHTSMETHODIK

Hier werden die verschiedenen Kommunikationswege beim Unterrichten behandelt. Dazu gehört zum Beispiel die richtige Didaktik des Anleitens, um die/den TeilnehmerIn korrekt in die Asanas zu bringen.

PHILOSOPHIE | ETHIK | LIFESTYLE

Die eingehende Beschäftigung mit dem Yoga Sutra führt nicht nur zum tiefen Verständnis von Yoga, sondern auch zum Reflektieren der eigenen Handlungen. Das Yoga Sutra lehrt, wie Yoga auch im Alltag gelebt werden kann und wie Schwierigkeiten und Probleme besser überwunden werden können.

ANATOMIE | PHYSIOLOGIE | KRANKHEITSLEHRE

Wie funktioniert eigentlich der Körper – allgemein und besonders in einer Asana? Das komplexe und teils schwierig erscheinende Thema Anatomie & Krankheitslehre wird leicht verständlich und sehr praxisorientiert erklärt. Begleitend wird das Thema „Basis Anatomie“ innerhalb von Online Videos vermittelt, die in der Ausbildung enthalten sind.

ASSISTENZ | PRAKTIKUM

Hier wird einer/einem ausgebildeten YogalehrerIn in einer Yogastunde assistiert.


Bestandteil der Ausbildung ist die Yoga Basis Ausbildung 100h. Diese findet innerhalb der ersten 4 Termine statt.

Themenschwerpunkte

Jedes Wochenende hat einen anderen Schwerpunkt, auf dem die Themen aufeinander aufbauen:

- ☞ Asana – Technik und Alignment/Ausrichtung
- ☞ Didaktik, Kommunikation und Unterrichtsmethodik
- ☞ Prinzipien der Demonstration und Beobachtung
- ☞ Praktizieren und Anleiten der erlernten Techniken
- ☞ Yogaphilosophie und Geschichte
- ☞ Chakren- und Energielehre
- ☞ Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre
- ☞ Adjustments und Hilfestellungen
- ☞ Umgang mit Hilfsmitteln
- ☞ Meditation und Pranayama
- ☞ Yogapraxis (Hatha & Vinyasa Yoga)
- ☞ Sinnvolles Sequenzieren von Yogastunden
- ☞ Ethik & Kommunikation
- ☞ Selbstständigkeit als YogalehrerIn





*„Wer Yoga übt, entfernt das
Unkraut aus dem Körper, sodass
der Garten wachsen kann.“*

BELLUR KRISHNAMACHAR SUNDARARAJA IYENGAR

AUSBILDUNG

YogalehrerIn Aufbauausbildung +300h AYA

Die +300h AYA YogalehrerIn Aufbauausbildung ist für alle geeignet, die bereits eine 200h YogalehrerIn-Ausbildung abgeschlossen haben und ihr Wissen vertiefen und erweitern möchten.

Die Ausbildung erfolgt nach höchsten Qualitätsstandards und ist flexibel gestaltbar, da die jeweiligen Spezialisierungen selbst gewählt werden können.

UNTERTEILUNG IN 2 AUSBILDUNGSMODULE

Den ersten Teil der Ausbildung bilden die Pflichtstunden, die innerhalb von festgelegten Terminen stattfinden. Den zweiten Teil bilden die Freistunden, die sich aus frei wählbaren UNIT Spezialisierungen zusammensetzen.

200 PFLICHTSTUNDEN

Die 200 Pflichtstunden umfassen fest definierte Themen und werden von den UNIT Gründern Romana & Holger gehalten. Die Themenschwerpunkte entsprechen internati-

onalen Standards und somit auch den Richtlinien der Yoga Alliance. Ein Bestandteil der Pflichtstunden ist die Ausbildung zum/zur Yoga Personal TrainerIn.

100 FREISTUNDEN

Die 100 Freistunden können von jedem/jeder TeilnehmerIn nach Interesse und Schwerpunkt bei UNIT Yoga absolviert werden. Spezialisierungen sind u. a. Kinderyoga, Pre- & Postnatal, MeditationsleiterIn, Yoga-Therapie Module, Regenerierender Yoga oder Ashtanga Yoga Teachertraining.

1. YOGA & BUSINESS (YPT M1)

Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrende

2. PERSONAL YOGA 1:1 (YPT M2)

Inhalte und Aufbau des Yoga Personal Trainings, YPT-Praxis und aktive Hilfestellung

3. YOGA NIDRA & ENTSPANNUNG (YPT M3)

Einführung ins Yoga Nidra, Massage- und Entspannungstechniken, passive Hilfestellung

4. ALIGNMENT & ANATOMIE

Bewusste Ausrichtung in den Asanas sowie die Funktionsweise des Körpers

5. YOGA THERAPIE ASSISTS

Bodyreading & individuelle Assists/Hilfestellungen

6. CREATIVE SEQUENCING

Besondere Konzepte nach Schwerpunkten entwickeln

7. PRÄSENTATIONEN & AUSTAUSCH

Abschlusswochenende mit Präsentationen und der Vorstellung der Abschlussarbeiten

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Eine abgeschlossene 200h YogalehrerInausbildung, die den internationalen Standards der American Yoga Alliance (AYA) entspricht.

DAUER DER AUSBILDUNG

- Ausbildungsdauer je nach Zeit 12–24 Monate
- 7 Ausbildungstermine (à 2,5–4 Tage)
- Jeder Termin hat einen Themenschwerpunkt

QUEREINSTIEG MÖGLICH

Da die Ausbildungsthemen rotieren (nach Abschluss von Termin 7 startet wieder Termin 1) ist ein Quereinstieg möglich (Termin 2 oder Termin 4).

ERWEITERUNG/ ZERTIFIZIERUNG

Nach Abschluss der +300h AYA Ausbildung kann man sich als YogalehrerIn 500h AYA bei der American Yoga Alliance registrieren.

Themenschwerpunkte

- ❧ Hatha Yoga – Die Basis aller Yogarichtungen
- ❧ Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrende
- ❧ Yoga Personal Training in der Praxis
- ❧ Yoga Nidra Einführung
- ❧ verschiedene Entspannungstechniken
- ❧ Thai Yoga Massagetechniken sowie passive Yoga Assists
- ❧ anatomische und physiologische Ausrichtung der Gelenke in den Asanas
- ❧ Bewusstsein der Asanas
- ❧ spezielle therapeutische Hilfestellungen
- ❧ Vertiefung in bewegter und praktischer Anatomie
- ❧ Yogapraxis – Detailarbeit – Erweiterung
- ❧ energetische Reinigung & Energiebalance für den Yogalehrenden
- ❧ weiterführendes Studium der Yoga Sutras
- ❧ Creative Sequencing – nach Schwerpunkten (anatomisch, energetisch und philosophisch)
- ❧ Einsatz von Hilfsmitteln
- ❧ Einzel- und Gruppenarbeit mit Feedback
- ❧ Supervision & Austausch



*„Yoga verändert nicht
einfach nur die Art und
Weise, wie wir die Dinge
sehen - es verändert
die Person, die sie sieht.“*

BELLUR KRISHNAMACHAR SUNDARARAJA IYENGAR



AUSBILDUNG | SPEZIALISIERUNG

Yogatherapie Module

300h AYA

Diese Weiterbildung vermittelt umfangreiche Einblicke in die therapeutische Arbeit im Yoga. Die praktische Anwendbarkeit des Gelernten steht auch hier wieder – wie bei allen UNIT Yoga Ausbildungen – im Vordergrund. Die Strukturen und Hintergründe des yogatherapeutischen Arbeitens werden so erlernt, dass sie umgehend angewendet werden können.

Jedes Modul bezieht sich auf ein spezielles Beschwerdebild und enthält konkrete Übungsreihen:

- speziell modifizierte Asanas
- gezielte Hilfestellungen
- beschwerdespezifische Pranayamas
- angepasste Meditationen
- gelebte Yogaphilosophie
- spezielle Atemübungen

In jedem der fünf Spezialisierungsmodule beleuchten wir ein bestimmtes Thema aus verschiedenen yogatherapeutischen Perspektiven, denn nicht bei jedem/jeder TeilnehmerIn kann bei gleichem Beschwerdebild auch die gleiche Methode angewendet werden. Behandelt werden die geläufigsten Krankheitsbilder im Yoga.

DAUER DER AUSBILDUNG

- 300h innerhalb von 2–3 Jahren
- 6 Module à 50h mit verschiedenen Schwerpunkten
- Länge je Modul: 5 Tage
- jedes Modul ist auch einzeln buchbar

Diese Ausbildung macht aus jedem/jeder YogalehrerIn eine/n ExpertIn innerhalb seines/ihres Themenschwerpunktes.

FUSS | KNIE | HÜFTE (UNTEREN EXTREMITÄTEN)

In diesem Modul beschäftigen wir uns eingehend mit den Füßen, den Knie- und Hüftgelenken und den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

LENDENWIRBELSÄULE UND BECKEN

(DIE KÖRPERMITTE)

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der Lendenwirbelsäule, dem Becken und dem Ischiasnerv. Wir gehen auf die am häufigsten auftretenden Beschwerdebilder ein und was yogatherapeutisch getan werden kann, um zu helfen.

BWS - HWS - SCHULTER/NACKEN

(DER OBERKÖRPER)

In diesem Modul liegt der Fokus auf dem Oberkörper. Inhaltlich gehen wir dabei besonders auf die Brustwirbelsäule, die Halswirbelsäule und den Schulter- und Nackenbereich ein. Darauf aufbauend schauen wir uns hilfreiche Übungen an.

BURN-OUT & CO. (STRESSPRÄVENTION)

Auch stressbedingte Beschwerdebilder können mit yogatherapeutischen Übungen behandelt werden. In diesem Modul geht es um die Ursachen und mögliche Hilfestellungen.

THERAPEUTISCHE ÜBUNGSSEQUENZEN

(FÜR ALLE THEMEN)

Das wichtigste Ziel in diesem Modul ist es, möglichst viele Übungen für die yogatherapeutische Arbeit in der Praxis mitzunehmen und die Anatomie so zu verstehen, dass das selbstständige Erarbeiten weiterer Übungen möglich ist.

ATEMTERAPIE

In diesem Modul geht es darum, das System Atmung genau zu verstehen und zu erkennen, wie körperliche oder mentale „Haltung“ die Atmung beeinflussen und durch den speziellen Einsatz von Atemtechniken gezielte Hilfestellungen gegeben werden können.

Themenschwerpunkte

- ☞ funktionelle, erlebbare Praxis-Anatomie angepasst auf jeden Modul-Schwerpunkt
- ☞ Blickdiagnostik/ Beobachtung/ Anamnese
- ☞ Koordinations- & Aktivierungsübungen aus dem Yoga
- ☞ Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- ☞ spezielle Ausführung von Asanas bei besonderen Krankheitsbildern
- ☞ Massagegriffe und Triggerpoint-Massagen
- ☞ Entspannung & Release
- ☞ spezielle Impulse & Hilfestellungen
- ☞ spezifisches Pranayama für Beschwerdebilder (z. B. bei Bandscheibenvorfall & Burn-out)
- ☞ themenspezifische, angepasste Meditationsübungen
- ☞ gelebte Yogaphilosophie



Yoga Personal TrainerIn Ausbildung 60h

„Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.“

JIGAR GOR

Yoga Personal Training ist – wie das Wort schon sagt – eine sehr persönliche Angelegenheit, da LehrerIn und TeilnehmerIn sich sehr nahe sind. In dieser Situation ist deshalb ein spezieller Umgang erforderlich, der sich von der Betreuung und Unterrichtsweise innerhalb eines Kurses deutlich unterscheidet. Beim Personal Training geht es darum, die individuellen Bedürfnisse der KundInnen zu erkennen und den Unterricht darauf abzustimmen.

AUSBILDUNGSZIEL

Am Ende dieser Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, sich einen eigenen KundInnenstamm aufzubauen und individuell zu betreuen.

DAUER DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung besteht aus drei Blöcken, die innerhalb von 4 bis 5 Monaten stattfinden.

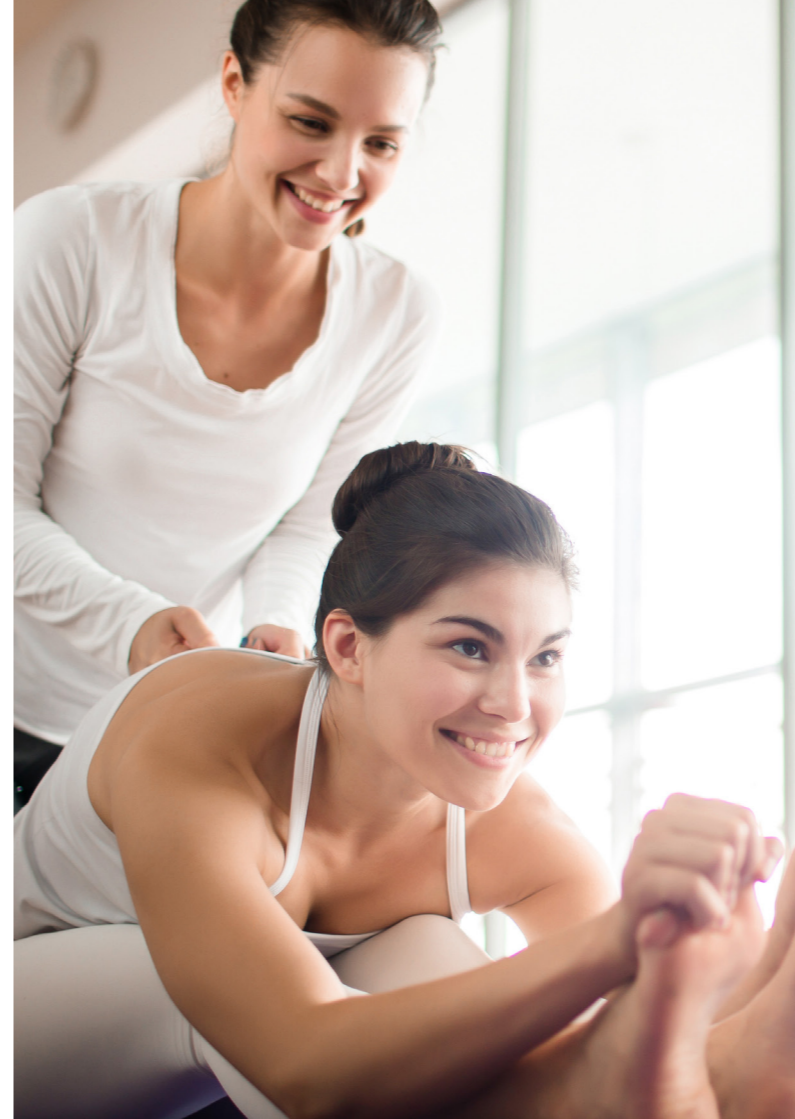
AUSBILDUNGSaufbau

Die Ausbildung gliedert sich in drei Teilbereiche, die auch einzeln gebucht werden können:

- M1 Marketing & Selbstständigkeit für Yogalehrende
- M2 Yoga Personal Training
- M3 Yoga Nidra und Entspannung

VORAUSSETZUNGEN

Eine abgeschlossene 200h YogalehrerIn Ausbildung, die den internationalen Standards der American Yoga Alliance (AYA) entspricht.



Themenschwerpunkte

- 🌀 Grundlagen Yoga Personal Training
- 🌀 Analyse & Zielsetzung
- 🌀 Basis-NLP Visualisierungshilfen
- 🌀 Gesprächsführung und Körpersprache
- 🌀 Yoga & Marketing
- 🌀 Offline, Online – welche Werbung ist die Beste
- 🌀 Yoga Personal Training in der Praxis
- 🌀 Inhalte, Aufbau sowie Asana-Auswahl
- 🌀 Übungssequenzen und Beispiele aus der Praxis
- 🌀 aktive & passive Assists
- 🌀 Thai Yogamassage & Trigger Points
- 🌀 Yoga Nidra & Tiefenentspannungstechniken

Pre- und Postnatal YogalehrerIn 100h AYA

„Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele komponieren die Symphonie des Lebens“

B. K. S. IYENGAR

Yoga mit schwangeren Frauen unterscheidet sich wesentlich vom regulären Yogaunterricht. Es gibt Übungen, die vermieden werden sollten und solche, die sehr gut geeignet sind. Eine gute Balance aus kräftigenden Übungen, Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden und Entspannungsübungen ist wichtig.

Der/die LehrerIn sollte wissen, wie sich eine Frau in den verschiedenen Schwangerschaftszyklen fühlt und welche Probleme auftreten können. Auch die Zeit nach der Schwangerschaft braucht besondere Aufmerksamkeit.

AUSBILDUNGSZIEL

In dieser Ausbildung werden Asanas vermittelt, die werdende Mütter unterstützen und stärken – und Meditationstechniken, die vor und während der Geburt hilfreich sein können. Ebenso wird auf die speziellen Anforderungen an die Zeit nach der Geburt eingegangen.

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Module, die auch einzeln gebucht werden können:

- M1 Yoga für Schwangere – Prenatal 7 Tage
- M2 Yoga für die Rückbildung – Postnatal 3 Tage
- Zusatzausbildung



Themenschwerpunkte

- ☞ Asanas & Übungsvariationen für Schwangere
- ☞ Phasen/Trimester der Schwangerschaft
- ☞ besondere therapeutische Anforderungen
- ☞ Sonnengruß für Schwangere
- ☞ Stressmanagement für Schwangere
- ☞ hormonelle Umstellung – Einfühlungsvermögen
- ☞ anatomische Besonderheiten einer Schwangeren
- ☞ Atemübungen zur Erleichterung der Geburt
- ☞ Massagetechniken für Schwangere
- ☞ Meditation & Entspannung für Schwangere & Mütter
- ☞ Dos and Don'ts
- ☞ Beckenboden und seine drei Schichten
- ☞ psychologische Themen vor/nach der Geburt

KinderyogalehrerIn Ausbildung 100h AYA

„Wenn wir wahren Frieden auf dieser Welt erreichen wollen, müssen wir mit den Kindern beginnen.“

MAHATMA GANDHI

Viele wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung von Yoga auf die körperliche und seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Da Kinder aber keine "kleinen Erwachsenen" sind, stellt das Unterrichten die Yogalehrenden nicht selten vor besondere Herausforderungen, wenn es um den Unterrichtsverlauf, die Asana-Auswahl und die Art der Meditation geht.

Yoga für Kinder und Jugendliche muss methodisch und didaktisch an die Anforderungen der jeweiligen Altersstufen und Persönlichkeiten der Kinder angepasst werden.

AUSBILDUNGSZIEL

Diese Ausbildung vermittelt alles Wichtige für den Umgang und den Yoga-Unterricht mit Kindern (5–9 Jahre) und Jugendlichen (10–14 Jahre).

DAUER DER AUSBILDUNG

7 Tage intensiv



Themenschwerpunkte

- ☞ Grundlagen Kinderyoga
- ☞ Kinderyoga nach Altersstufen
- ☞ Stundenaufbau im Kinderyoga
- ☞ Kindgerechte Übungen (Asanas)
- ☞ Yogaübungen für Jugendliche
- ☞ Methodik und Didaktik
- ☞ themenorientierte Übungsreihen
- ☞ Yogaphilosophie für Kinder
- ☞ Pädagogisches Grundwissen
- ☞ Yoga-, Aufmerksamkeits- und Bewegungsspiele
- ☞ Meditationen und Massagetechniken
- ☞ Entspannungs- und Atemübungen
- ☞ Lieder und Geschichten
- ☞ Konzepte für Kindergärten und Schulen
- ☞ Umgang mit „Verhaltensauffälligkeiten“
- ☞ Rituale, Stilleübungen, Sinnesübungen

Ashtanga Yoga Teacher Training 50h

„Yoga besteht zu 1% aus Theorie und zu 100% aus Praxis und Erfahrung“

SRI K. PATTABHI JOIS

Diese 50h Spezialisierungsausbildung ist exklusiv für Yogalehrende, die eine neue Inspiration suchen. Du wolltest schon immer die erste Serie lernen, möchtest mehr über die Hintergründe des Ashtanga Yoga erfahren und bist neugierig, wie Dich Ashtanga Yoga in der Entwicklung Deiner eigenen Praxis weiterbringt? Gleichzeitig warst Du vielleicht abgeschreckt durch die fordernden Elemente und Asanas? Dann ist dieses Teacher Training das Richtige für Dich.

Zum einen werden hier die traditionellen Hintergründe des Ashtanga Yoga erklärt, die Geschichte näher beleuchtet und die Entwicklung des Ashtanga Yoga auf der Zeitskala näher betrachtet.

Zum anderen lernst Du die Ashtanga Yoga Serie auf eine gesundheitsfördernde Weise, die Du mit jeder körperlichen Voraussetzung durchführen kannst.

Du erlernst auch den traditionellen Count und die Blickpunkte (Drishtis) des Ashtanga Yoga, die Dir sowohl in der Konzentration, als auch innerer Ausrichtung weiterhelfen. Besondere Hilfestellungen in den grundlegenden Positionen geben Dir ein tieferes Verständnis zu den jeweiligen Positionen.

DAUER DER AUSBILDUNG
5 Tage

Themenschwerpunkte

- ☯ Beleuchtung der traditionellen Hintergründe und der Geschichte des Ashtanga Yoga
- ☯ Entwicklung der eigenen, individuell angepassten Yogapraxis
- ☯ frischer Blick auf das philosophische Fundament des Yoga und seine traditionellen Ursprünge
- ☯ Abstimmung der Praxis aus körperlicher Kondition mit gesundheitsförderlichem und -erhaltendem Fokus
- ☯ verschiedene Variationen der Asanas
- ☯ Ashtanga Yoga für AnfängerInnen-Konzept
- ☯ Ashtanga Yoga Count
- ☯ Bandha & Drishti
- ☯ Ashtanga Yoga Traditionell & Full Form

Regenerierender Yoga 50h

“Gesundheit ist Reichtum – geistiger Frieden ist Glück.“

SWAMI SIVANDANA

Restorative Yoga unterscheidet sich in vielen Aspekten vom dynamischen Yoga. Während Vinyasa Yoga eher den Yang-Part anspricht, geht der regenerierende Yoga mehr ins Yin. Bei der regenerativen Yogapraxis steht die Wirkung lang gehaltener, passiver Asanas auf Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt, um eine tiefe, mentale Regeneration zu fördern.

BESTANDTEILE DER AUSBILDUNG:

- Yin Yoga
- Restorative Yoga
- energetische Anatomie (Meridianlehre)
- Faszien Yoga
- Arbeit mit der Blackroll™

Wir besprechen die regenerative Praxis mit verschiedenen Themenschwerpunkten, den Stundenaufbau, die damit verbundenen Asanas und das Sequencing im Einzelnen mit vielen Tipps für den eigenen Unterricht nach der Ausbildung.

AUSBILDUNGSZIELE

Die regenerierende Yoga Ausbildung vermittelt für die Yogalehrfähigkeit in den Bereichen Yin Yoga, Restorative, Long-Slow-Deep, sowie Yin & Yang alle theoretischen und praktischen Kenntnisse.

DAUER DER AUSBILDUNG

5 Tage



Themenschwerpunkte

- ☞ Grundlagen und Wirkung von Yin Yoga
- ☞ Masterclasses: Yin Yoga & Meditation
- ☞ unterschiedliche Meditationspraktiken
- ☞ Aufbau, Sequencing und Struktur im Yin Yoga
- ☞ meditativer Aspekt der Praxis
- ☞ Einbindung von Mental- und Meditations-techniken in den Unterricht
- ☞ Didaktik & Methodik
- ☞ Einführung in die Mudra Lehre
- ☞ Meridianlehre
- ☞ Verbindung der Meridiane zu den Elementen
- ☞ Arbeit mit Yin Yoga & Meridiankarten
- ☞ Faszienyoga
- ☞ Myofasziale Leitbahnen
- ☞ Übungen mit der Blackroll™
- ☞ Hilfsmittel im Restorative Yoga

MeditationsleiterIn Ausbildung 50h

“Je mehr Du alleine bist, umso näher bist Du Deinem spirituellen Kern.”

SWAMI KRISHNANANDA

Ein/e MeditationsleiterIn sollte neben dem Anleiten von Meditationen auch wissen, wie er/sie einen Meditationskurs aufbaut und gestaltet und wie er/sie sich innerhalb des Kurses auf die verschiedenen Teilnehmenden einstellen kann.

Nur so kann er/sie die Teilnehmenden zu deren ganz persönlichen Meditationspraxis führen. Innerhalb der Ausbildung werden dafür verschiedene Meditationstechniken erlernt und geübt, um diese dann später sicher anleiten zu können. Ein Stimmtraining und das Halten von Vorträgen zu bestimmten Yogathemen sind weitere Bestandteile der Ausbildung.

AUSBILDUNGSZIEL

Ziel der Ausbildung ist es, Teilnehmende theoretisch und praktisch sicher in die Meditation zu führen und abwechslungsreiche Meditationskurse anbieten zu können.

DAUER DER AUSBILDUNG

5 Tage

Themenschwerpunkte

- ❧ Grundlagen und Wirkung von Meditation
- ❧ Aufgaben eines/einer Meditationsleiters/-leiterin
- ❧ Struktur & Inhalte eines Meditationskurses
- ❧ Aufbau verschiedener Meditationsangebote
- ❧ Meditationstechniken in der Praxis
- ❧ Meditation im täglichen Leben
- ❧ Vorübungen für die Meditation
- ❧ Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen
- ❧ Affirmationen & Visualisierungen
- ❧ Tipps zur Sitzposition und Haltung
- ❧ Präsentations- & Vortragstechniken
- ❧ Stimmtraining



Hormonyoga Ausbildung 50h

“Willst Du wissen, wer Du warst, so schau, wer Du bist. Willst Du wissen, wer Du sein wirst, so schau, was Du tust.“

BUDDHA

Die Ausbildung zum/zur YogalehrerIn für Hormonyoga vermittelt theoretische und praktische Inhalte, um den Yogaunterricht an die körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren anzupassen und die Symptome der Wechseljahre abzumildern.

Als Basis dient das Hormonyoga-Konzept von Dinah Rodrigues mit Energielenkung, Pranayama und einzelnen Asana-Abfolgen. Darüber hinaus gibt es einen Überblick über die ganzheitliche Betrachtung und Unterstützung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auf diese Phase im Leben einer Frau.

Wandlungsphasen und beteiligte Organe werden erklärt, Energieflüsse und deren Lenkung werden vermittelt. Auf diesem Hintergrundwissen aufbauend ist ein spezielles Kandala Hormonyoga entwickelt worden, welches flexibel auf einzelne Beschwerden oder komplette Beschwerdebilder eingehen kann.

DAUER DER AUSBILDUNG

5 Tage



Themenschwerpunkte

- ☯ Was sind die Wechseljahre genau?
- ☯ Drüsen, Organe und Hormone
- ☯ verschiedene, hormonbedingte Beschwerdebilder
- ☯ Stimulation der hormonproduzierenden Organe und Drüsen
- ☯ Hormonyoga als Therapie – die Grundlagen
- ☯ Kontraindikationen
- ☯ Das Energiesystem des menschlichen Körpers
- ☯ Einführung in die TCM und bewegtes Qigong
- ☯ Die 5-Elemente-Lehre & die Meridiane
- ☯ Aufbau und Sequenzierung von Kandala Hormonyoga Stunden

Yoga 50plus Ausbildung 50h

*„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, erlischt es nie mehr.
Je intensiver wir üben, desto heller wird die Flamme leuchten.“*

B.K.S. IYENGAR

Die Ausbildung zum/zur YogalehrerIn für SeniorInnen vermittelt theoretische und praktische Inhalte, um den Yogaunterricht an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen älterer Menschen anzupassen.

Neben speziellen Übungen, werden die typischen Krankheitsbilder und Einschränkungen älterer Menschen vermittelt.

Auch der Einsatz von Hilfsmitteln und der Aufbau von seniorInnengerechten Stundenkonzepten spielt eine wichtige Rolle.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Die Ausbildung richtet sich an ausgebildete Yogalehrende, an Menschen, die mit SeniorInnen arbeiten und an medizinisch-pädagogische Berufsgruppen.

AUSBILDUNGSZIEL

Nach Abschluss der Ausbildung kann jeder/jede TeilnehmerIn seinen/ihren Unterricht an die Bedürfnisse älterer Menschen anpassen.

DAUER DER AUSBILDUNG

5 Tage



Themenschwerpunkte

- ☞ Welches Yoga für welche Altersgruppen?
- ☞ spezielle Yogaziele (Sturzprophylaxe, Kräftigung, Schmerzfreiheit)
- ☞ Anatomie und krankheitsnahe Themen des Alters
- ☞ spezielle Übungspraxis – spezielle Hilfsmittel
- ☞ Yoga auf dem Stuhl
- ☞ SeniorInnengerechte Didaktik
- ☞ Weisheit und Wissen des Älterwerdens

Unsere ReferentInnen für Deine Ausbildung

Alle ReferentenInnen von UNIT Yoga sind von ganzem Herzen
Yogalehrende, bestens qualifiziert und langjährig erfahren.



Romana Lorenz-Zapf
UNIT GRÜNDERIN



Holger Zapf
UNIT GRÜNDER



Alex Abdelhamid



Anja Ruppert



Ann Hintzpeter



Bärbel Brouwers



Bettina Ziehe



Christina Faller



Claudia Winkelmann



Giana Szabo



Iris Schwarz



Johannes Wilde



Julia Ristow



Sabine von Rüden



Lea Kahlke



Ursula Engel



Yvonne Kesselring



Yoga als Weg zum Glück

“Yoga beginnt genau jetzt – in Dir – in diesem Moment.”

UNIT YOGA

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit zu einem besseren Körpergefühl, mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Freude und Glück. Wir zeigen Dir in unseren Ausbildungen, wie Du dieses Lebensgefühl erleben, leben und an Deine Teilnehmer weitergeben kannst.

Die wichtigen Kenntnisse dafür erhältst Du in unseren Ausbildungen, die von allen Referenten logisch strukturiert,

perfekt aufeinander abgestimmt und mit einem ausgewogenen Verhältnis von Theorie und Praxis vermittelt werden.

Die Entscheidung für eine Ausbildung entsteht meist aus einem inneren Gefühl, genau jetzt richtig zu sein. Wir sagen immer: Yoga ruft. Aus Deinem Inneren bekommst Du die richtigen Impulse dort zu sein, wo Du sein möchtest. Wenn Du dennoch Fragen hast, zögere nicht uns anzusprechen.



UNIT YOGA AUS- & WEITERBILDUNG

BIEBRICHER ALLEE 30 | 65187 WIESBADEN | TEL. 0611 89066891

INFO@UNIT-AUSBILDUNG.DE | WWW.UNIT-AUSILDUNG.DE