

Yoga Rückenkursleiter Ausbildung in 2020

80 Prozent der Bevölkerung hat mindestens einmal im Jahr nennenswerte Rückenbeschwerden, viele davon sind chronisch. Die Nachfrage nach Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und zur Linderung ist groß. Bisher ist Rückenyoga noch deutlich unterrepräsentiert. Als Yogalehrer/in erschließt sich dir hier ein großer Markt. Du kannst vielen betroffenen Menschen und der Gesellschaft einen hohen gesundheitlichen Nutzen bringen.

Mit dieser Ausbildung gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden und kannst einen rückengerechten, anatomisch exakten, verantwortungsbewussten Gruppen- und Einzelunterricht anbieten - eine an Volkshochschulen stark gefragte Qualifikation. Auch für andere spezielle Zielgruppen, wie z.B. Yoga für Senioren, bietet diese Ausbildung eine fundierte Grundlage und dein normaler Yogaunterricht wird davon profitieren.

- Das 1. WoE am 25.-26.4.20.
- Das 2. WoE am 16.-17.5.20.
- Das 3. WoE am 20.-21.6.20.
- Prüfungswochenende 26. – 28.06.2020

Kontakt für Fragen: Alexandra Jungblut info@yoga-vidya-aachen.de oder 0171/8660526

Ort:

Yoga Vidya Center Aachen
Eisenbahnweg 6
52068 Aachen
www.yoga-vidya-aachen.de
Tel: 0241/4354401

Yoga Rückenkursleiter Ausbildung (YRKLA) (Konzept)

Die Ausbildung findet an 3 WoE im Yoga Vidya Center Bonn und an einem WoE im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg statt. Im selben Zeitraum findet die Ausbildung auch im Yoga Vidya Center Aachen statt, an ebenfalls 3 WoE. Das 4. WoE in Bad Meinberg ist gemeinsam.

Die WoE in den Centern beinhalten je 16 UE (UE=Unterrichtseinheit zu 45 Min.). Das WoE in Bad Meinberg hat 22UE. Die Gesamtzahl ist somit 70 UE und überschreitet damit die Mindestanzahl von 60UE.

Nicht teilgenommene Zeiten können im jeweils anderen Center ersetzt werden.

Ausbildungsleiter: Wolfgang Keßler

Yogalehrer, Yogatherapeut und Rückenyogalehrer Ausbildungsleiter seit vielen Jahren.

Er vermittelt Wissen aus eigener Erfahrung auf allgemeinverständliche, anschauliche Weise.

Seine Qualifikation bei Yoga Vidya ist:

- Yogalehrer
- Yogatherapeut
- Langjähriger Ausbilder in Yogalehrer Ausbildungen (Asanas, Rücken, Anatomie)
- Langjähriger Leiter der Rücken Yogalehrer Ausbildung

Ausbildungsunterlagen:

Ein Übungsanleitungsbuch, eine DVD und ein Handbuch zur Ausbildung sind in den Ausbildungskosten enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga. Kursleiter Erfahrungen sind vorteilhaft aber nicht Bedingung. Ideal als Aufbau auf eine Yogalehrerausbildung.

Prüfung/Zertifikat:

Bei erfolgreicher Teilnahme und Prüfung erhalten die TIn. das Zertifikat „Yoga Rückenkursleiter“ (60UE) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG).

Tagesablauf in den Yoga Vidya Centern Bonn und Aachen:

Samstag: (je 8 Unterrichtseinheiten) 12:00 - 15:00 Uhr und 16.30 Uhr -19.30 Uhr

Sonntag: (je 8 Unterrichtseinheiten) 9:00 -12:00 Uhr und 13:30 Uhr -16:30 Uhr

Ausbildungsinhalte:

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Atemwahrnehmung
- Positives Denken, Meditation
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Analyse von Haltung und Beweglichkeit
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag und beim Sport
- Integration physiotherapeutischer Übungen ins Yoga für den Rücken
- Gruppengespräche (Fragen und Antworten)
- Exakte Ausrichtung in den Asanas
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates

- Beschwerdebilder des Rückens und der Gelenke
- Achtsamer Umgang mit den Gelenken
- Asanas rückengerecht bei Beschwerden
- Asanas rückengerecht zur Vorbeugung
- Gegenseitiges Unterrichten
- Aufbau und Ablauf eines Rückenurses

Ablauf der Ausbildung:

Erster Samstag:

- Einführung in Aufbau und Inhalt der Ausbildung
- Anatomie und Physiologie Skelett
- Praxis: Stehhaltungen (Ausrichtung)
- Anatomie und Physiologie Muskeln (insbes. Rücken) und Bindegewebe
- Praxis: Rückenyooga bei Beschwerden des ganzen Rückens

Erster Sonntag

- Anatomie und Physiologie der Gelenke (Schultern, Ellbogen, Handgelenke)
- Praxis: Rückenyooga vorbeugen
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Beckenbeweglichkeit (Beindehnung)
- Knie, Fußgelenke
- Praxis: Rückenyooga bei Beschwerden des unteren Rückens

Zweiter Samstag:

- Beschwerden unterer Rücken und ISG
- Praxis: Rückenyooga bei Beschwerden des unteren Rückens
- Beschwerden oberer Rücken
- Stress, Allgemeines Anpassungsprinzip
- Praxis: Rückenyooga bei Beschwerden des oberen Rückens

Zweiter Sonntag:

- Skoliose
- Beckenschiefstand
- Praxis: Rückenyooga bei Beschwerden des ganzen Rückens
- Osteoporose, Arthrose
- Gleitwirbel
- Erkrankungen von Gelenken, Muskeln, Sehnen
- Praxis: Yoga Vidya Grundreihe rückengerecht (Sonnengebet Rückenvariante)

Dritter Samstag:

- Atmung, Entspannung, Meditation

- Alltag und Sport
- Analyse von Haltung und Beweglichkeit
- Praxis: Rückenyoqa bei Beschwerden des ganzen Rückens
- Gegenseitiges Unterrichten

Dritter Sonntag:

- Vorbereitung auf schriftliche Prüfung
- Praxis: Rückenyoqa bei Beschwerden des unteren Rückens
- Gegenseitiges Unterrichten

Viertes Wochenende in Bad Meinberg

Freitag: 21:05 – 22:00 Uhr

- Vorstellung des Ablaufs des Prüfungswochenendes
- Aufbau und Ablauf eines Rückenurses

Samstag:

- 7:00-8:00 Meditation, Satsang
- 8:05-10:00 Schriftliche Prüfung
- 10:15-11:00 Rückenyoqastunde kurz (Muster für Yoqa in der
Mittagspause in Firmen)
- 11:45-12:30 Karmayoqa (Mithilfe)
- 14:30-18:00 Praktische Prüfung (Lehrproben)
- 20:00-22:00 Satsang

Sonntag:

- 7:00-8:00 Meditation, Satsang
- 8:05-9:00 Yoqa für Senioren
- 9:15-11.00 Sanfte Rückenyoqastunde Mittelstufe
- 12:30-14:00 Feedback, Ausgabe der Zertifikate, Abschlussritual