

Yin Yoga Kursleiter*in-Ausbildung

im Yoga Vidya Center Eschwege



Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien los zu lassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

Worum geht es?

Das Yin Yoga ist eine neuere Yoga-Form, die in unserer schnelllebigen Zeit das Gegengewicht zu unserem aktiven, vom Yang geprägten Alltag bilden kann. Die Yin Yoga Praxis ist zeichnet sich besonders durch das zur Ruhe kommen, dem langen Halten der Asanas und damit den tiefgehenden Dehnungen und Entspannung aus. Das Yin Yoga schult im besonderen Maße die Achtsamkeit.

Geprägt von der Konzentration auf die Form (unseren Körper mit seinen Gewebeschichten) und auch auf das Formlose (unseren Atem, die Energiekanäle bzw. Meridiane und unser Bewusstsein), spiegelt es damit auch die beiden Aspekte von Yin und Yang wieder. Damit lernen wir, die beiden Pole von Yin und Yang auch mit in unseren Alltag zu integrieren, was uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit, aber auch zu mehr Lebensfreude und Fülle bringt.

In der Yin Yoga Kursleiter*innen Ausbildung lernst du die Bereiche, die zum Yin Yoga gehören kennen und kannst für dich und deine Schüler*innen tiefgehende Yin Yoga Stunden konzipieren und halten.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus drei Teilen

1. Acht-wöchiger Yin Yogakurs (hybrid), diesen besuchst du während oder vor deiner Ausbildung.

Die gesamte Yin Yoga Kursleiter-Ausbildung umfasst **80 Unterrichtseinheiten**, wobei 16 UE durch einen 8-wöchigen online Yin Yoga Kurs abgedeckt werden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet. Er ist aufgeteilt in 2 Teile, die ersten 3 Stunden befassen wir uns im Schwerpunkt mit Yin Yoga und die Faszien, in den Stunden 4-8 gehen wir durch die einzelnen Elemente aus dem Daoismus und der TCM (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser).

Der 8-wöchige Kurs ist dabei eine Einführung in alle wichtigen Teile des Yin Yoga und ein wesentlicher Bestandteil der Yin KLA.

2. sechs Samstage von 10 - 18 Uhr im Center Eschwege, wo du Theorie und Unterrichtstechniken, übst Yin Yoga ergänzt durch Satsang.

3. Abschlusswochenende (Freitag bis Sonntag) in Bad Meinberg, mit täglicher Meditation, täglicher Yogastunde, zweimal täglich Mantra-Singen und deiner schriftlichen und praktischen Abschlussprüfung.

Die Ausbildungstermine:

Yin Yoga – Hybrid Kurs

alle 2 Wochen Montags um 20:00 Uhr (Start-Termin voraussichtlich Montag, 04.09.2021), an dem Kurs kannst Du auch per ZOOM teilnehmen. Er wird auch aufgezeichnet, so dass Du die Stunde auch zu einen für Dich passenden Termin nachholen kannst.

Center Eschwege:

Jeweils samstags von 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr
24.06.23, 22.07.2023, 02.09.2023, 07.10.2023, 11.11.2023, 09.12.2023 (Änderungen vorbehalten)

Ashram Bad Meinberg:

Termin wird noch bekannt gegeben

Ausbildungsinhalte

Was ist Yin Yoga? Philosophie und Hintergrund | Überblick, was gehört alles zum Yin Yoga

Yin und Yang: Yin vs. Yang in der Praxis, z.B. Gewebe, im Yoga, Fokus, Meditation |

Anatomie: Besonderheiten im Yin Yoga, Faszien, Tensegrity-Modell und Faszien-Zugbahnen

TCM - Traditionelle Chinesische Medizin im Yin Yoga: Einstieg in die TCM | Qi, Prana, Lebensenergie | Einstieg in die Meridiane

Basis Asanas im Yin Yoga: Aufbau, Hilfsmittel, Variationen | Wir konzentrieren uns in der Ausbildung auf 25 Basis Asanas und wie du sie für dich und deine Schüler*innen optimal aufbauen und mit der Zeit immer tiefer üben kannst.

Die Übung des Yin Yoga: Ort, Zeit und Dauer der Yin Yoga Einheit für Kursteilnehmer in verschiedenen Lebenssituationen.

Einführung ins Unterrichten: 7 Unterrichtsprinzipien | Rahmenbedingungen | Anleitung im Yin Yoga | Besonderheiten im Unterricht bei Anfängern und Fortgeschrittenen | Hands on im Yin Yoga | Ausrichtung der Yin Yogastunde | Yin Yoga und Meditation

Nutzen der Yin Yoga Praxis: körperlich, geistig und emotional, energetisch

Umgang mit Erfahrungen in der Yin Yoga Praxis: Lerne es, Kursteilnehmer kompetent zu beraten, wenn sie diverse Erfahrungen berichten: Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen; Energieerweckungserfahrungen; Kundalini Erweckungserfahrungen; emotionale, astrale und spirituelle Erfahrungen.

Wochenend-Seminare: Yin Yoga im täglichen Leben. Schulung der Stimme. Vortragstechnik. Gesprächsführung. Gruppendynamik von Kursen. Feedbackrunden. Umgang mit Kritik. Vermeidung von Burnout. Die Ethik des/der Yin-Yoga-Kursleiters/-in.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnahme am 8-wöchigen online Yin Yoga Kurs. Du solltest Interesse haben an (Yin)-Yoga und auch etwas Erfahrung mitbringen.

Ausbildungsgebühren

Die Gebühr richtet sich nach der Zimmerkategorie am Ashram-Wochenende:

Schlafsaal: 706 €

Mehrbettzimmer: 735 €

Doppelzimmer: 768 €

Einzelzimmer: 806 €

Die Gebühren können in 7 Monatsraten oder in einer Summe verrichtet werden.

Abschluss und Zertifikat

Nach vollständigem Besuch des 8-wöchigen Yin Yoga Kurses (online), der 6 Ausbildungstagen im Stadtcenter Eschwege und des Abschlusswochenendes im Ashram Bad Meinberg, erhältst du das Zertifikat „**Yin Yoga Kursleiter*in (BYVG)**“; ca. 80 UE.

Ausbildung ohne Abschluss und Zertifikat

Wenn Du kein Zertifikat brauchst, weil Du diese Ausbildung „nur für Dich“ absolvieren möchtest, also später nicht unterrichten möchtest oder als ausgebildeter Yogalehrer tiefer in die Yinyoga-Praxis eintauchen möchtest, fällt das Wochenende im Ashram/Ausbildungszentrum in Bad Meinberg weg.

Dadurch verbilligt sich die Ausbildung um den Ashram-Anteil und kostet 582 €

Ausbildungsleitung



Chamundi Karin Schmöckel
Leiterin von Yoga Vidya Center Eschwege

Yogalehrer-Ausbilderin
Yoga- und Yin-Yogalehrerin
Yogatherapeutin
Yoga Personal Trainerin
Ayurveda Lebensberaterin
Spirituelle Lebensberaterin
Meditationskursleiterin
Ernährungstherapeutin

Was ist Yoga Vidya?

Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein und gleichzeitig Europas führender Anbieter von Ausbildungen und Weiterbildungen auf dem Gebiet von Yoga, Meditation, Ayurveda, Massage, Gesundheit und Spiritualität. Erfahre hier mehr zu [Unsere Vision](#)