

IPF
Institut für Pädagogik und Fortbildung
Wentorferstrasse 11
22959 Linau

Tel. 04154 – 7091 883
Fax 04154 – 7091 884
E-Mail: mail@ipf-institut.net



Lerninhalte der Ausbildung zum /zur Yoga - Kurleiter/in für Kinder und Erwachsene (Arbeitsunterlagen erhalten Sie gratis)

Wochenendworkshop Teil 1 – 3:

- Was ist der Yoga: eine kleine Einführung in die Geschichte, Herkunft, Bedeutung und die Tradition des Yoga / Yoga im Westen
- Der achthgliedrige Pfad nach Patanjali
- Die 7 Goldenen Yogaregeln
- Einführung in den Hatha – Yoga: das Erarbeiten von Basisübungen
- Einführung in den Pranayama, die „Wissenschaft des Atmens“
- Einführung in die Yoga – Meditation, die Kunst der Entspannung

Wochenendworkshop Teil 4 – 6:

- Grundlagenwissen in Anatomie und Physiologie des Menschen
- Ernährung im Yoga
- Die Gestaltung des Yoga – Unterrichts: Unterrichtsmodelle und Leitlinien
- Yoga – Unterricht mit Kindern, spielerisches Erarbeiten des Yoga mit Kindern unterschiedlicher Altersstufen, Methoden und Didaktik
- Vertiefung des Hatha – Yoga
- Vertiefung des Pranayama
- Vertiefung der Yoga – Meditation

Die Wochenendworkshops Teil 1 – 3 bilden die Basis der Weiterbildung
Yoga – Kursleiter/in.

Die Workshops 1 – 3 können auch von Interessierten gebucht werden, die Yoga gerne kennen lernen wollen, bzw. ein Wochenende lang bewegende Entspannung suchen um neue Kraft zu schöpfen.

Die Wochenendworkshops Teil 4 – 6 sind die weiterführenden Teile dieser Kursleiterausbildung und befähigen dazu selbständig Yoga – Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anzubieten und durch zu führen.

Auch nach der Weiterbildung bieten wir die Möglichkeit der begleitenden Beratung und Supervision für Ihr neues Arbeitsfeld.

Zur Vertiefung des Yoga- Übungsweges sind weitere Yoga – Workshops in Planung.