

 Beauty und Wellness

Yoga-Ausbildung: Yogalehrer/in mit Übungsleiterer/in

Stellen Sie sich vor: Ein Atemzug lindert Schmerz. Ein ruhiger Moment schenkt neue Kraft. Yoga wirkt wie ein Schlüssel, der Körper und Geist tief erreicht. Ihre Klientinnen und Klienten fühlen sich wieder lebendiger und entspannter, weil Yoga den Menschen als Ganzes erfasst.

In der Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in mit Übungsleiter/in verbinden wir medizinische Grundlagen mit fundierter Praxis. Sie lernen körperliche und geistige Übungen zu Konzentration, Meditation und Atemtechniken sowie Achtsamkeitsübungen zur gezielten Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Außerdem üben Sie Schritt für Schritt, Gruppen zu leiten oder Personen im Einzelcoaching einfühlsam zu begleiten. So integrieren Sie Yoga natürlich in Ihren Berufsalltag.

Die Yoga-Ausbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module.

Modul 1: Grundkurs zum/zur Yoga-Übungsleiter/in

- Geschichte und Philosophie von Yoga
- Medizinische Grundlagen: Anatomie, Physiologie und Kontraindikationen
- Yoga-Grundlagen: Einführung in Patanjalis achtfachen Pfad
- Klassische Körperstellungen (Asanas)
- Atemtechniken und Achtsamkeit: Grundlagen des Pranayama und der Meditation
- Energie- und Reinigungstechniken: Kundalini-Yoga, Kriyas, Bandhas, Mantras
- Didaktik und Aufbau erster eigener Kursstunden

Modul 2: Aufbaukurs zum/zur Yogatherapeut/in bzw. Yogalehrer/in:

- Therapeutische Asanas: Gezielter Einsatz und Wirkung
- Yoga-Atemtherapie: Fortgeschrittene Pranayama-Techniken
- Vertiefung von Kundalini-Yoga, Kriyas, Bandhas, Mantrarezitation
- Ayurvedische Ernährung: Grundlagen der ganzheitlichen Gesundheitslehre
- Erweiterte Unterrichtspraxis: Beratungskompetenz und Einzelcoaching

Nach erfolgreichem Abschluss der Gesamtausbildung (Modul 1 und Modul 2) erhalten Teilnehmer/innen mit Heilerlaubnis das Zertifikat „Yogatherapeut/in“, Teilnehmern/innen ohne Heilerlaubnis das Zertifikat „Yogalehrer/in“.

Bereichern Sie Ihre Arbeit und begleiten Sie Menschen mit Yoga wirksam zu Gesundheit und Wohlbefinden!

Termine

Fr, 10.09.2027

15:30–18:30 Uhr

Sa, 11.09.2027

09:00–18:00 Uhr

[und 34 mehr](#)

Preis

3.990,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rostock

Doberaner Str. 114

18057 Rostock

Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02100927V

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 21.10.2026

Dozent

Jana Quilitzsch

Jg. 1978, verheiratet, 3 Kinder. Nach der Ausbildung zur Bankkauffrau und Arzthelferin und dem Studium der Medizinpädagogik unterrichtet Frau Jana Quilitzsch an einer Berufsschule in den Fächern Medizin und Pädagogik/Psychologie. 2019 – 2022 absolvierte sie neben dem Beruf ihre Yogalehrerinnen-Ausbildung über 504 h. Nach zahlreichen Fachfortbildungen vor allem im Bereich der Yogatherapie und eigenen Yogakursen und Yogaworkshops bringt Frau Quilitzsch ihre Erfahrungen nun als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein.