

 Beauty und Wellness

Yoga-Ausbildung: Grundkurs Übungsleiter/in (Modul 1)

Yoga ist weit mehr als nur Bewegung. Es ist eine ganzheitliche indische Philosophie und Gesundheitslehre, die seit Jahrtausenden Körper und Geist harmonisiert. Durch das Zusammenspiel aus präzisen körperlichen Übungen (Asanas), tiefer Konzentration und Meditation führt Yoga zu innerer Sammlung und mentaler Stärke.

In unserer fundierten Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter/in (Modul 1) erlernen Sie das Handwerkszeug, um diese wertvolle Praxis professionell an andere weiterzugeben. Sie erfahren, wie Sie inspirierende Yoga-Kurse für Menschen jeden Alters konzipieren oder maßgeschneiderte Einzelcoachings individuell gestalten.

Dabei legen wir großen Wert auf die Praxis-Sicherheit, damit Sie wichtige Indikationen und Kontraindikationen richtig einschätzen können. Neben der fachlichen Qualifikation bietet Ihnen diese Yoga-Ausbildung die Chance, Ihre eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln und tiefere Achtsamkeit in Ihr eigenes Leben zu bringen.

Inhalt:

- 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

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte sowie bequeme Kleidung und Schreibutensilien mit.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das Zertifikat zum/zur Yoga-Übungsleiter/in.

Ihre Weiterbildung: Vom Übungsleiter/in zum/zur Yoga-Lehrer/in

Mit dem Aufbaukurs (Modul 2) bei Paracelsus können Sie Ihr Wissen vertiefen und die umfassende Qualifikation zum/zur Yoga-Lehrer/in erwerben.

Beginnen Sie jetzt Ihren Weg in ein achtsames, professionelles Berufsfeld und starten Sie die Ausbildung zum/zur Yoga-Übungsleiter/in.

Termine

Fr, 10.09.2027

15:30-18:30 Uhr

Sa, 11.09.2027

09:00-18:00 Uhr

[und 13 mehr](#)

Preis

1.840,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rostock

Doberaner Str. 114

18057 Rostock

Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02100927V1

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.