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.

Termine

Sa, 17.04.2027
09:00-18:30 Uhr
So, 18.04.2027
09:00-18:30 Uhr
und 9 mehr

Preis

1.840,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSH08170427V1

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.11.2026

Dozent

Daniel Brinitzer

Jg. 1980, zwei Kinder. Seit dem 5. Lebensjahr widmet er sich den Kampfkünsten. Er absolvierte eine Ausbildung zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten sowie eine 4-jährige Ausbildung zum BDY-Yogalehrer in der Tradition des Kaivalya Dhama Instituts (Lonavla Indien). Daniel Brinitzer ist zudem Rückenschullehrer nach BdR/KddR und Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Advanced. Er verbindet sehr lebendig die Tradition des Hatha Yoga mit seinem anatomisch-funktionellen Wissen zu einer eigenen sehr präzisen und tiefgreifenden Yogapraxis. Seit 2006 liegt sein beruflicher Schwerpunkt allein auf dem Unterrichten von Yoga. Seit 2013 arbeitet er zudem sehr eng in einem interdisziplinären Team von Therapeuten in eigener Praxis.