Beauty und Wellness

Yoga-Ausbildung: Yogalehrer/in mit Übungsleiter/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

Sa, 23.10.2027
09:00-18:30 Uhr
So, 24.10.2027
09:00-18:30 Uhr
und 22 mehr

Preis

3.990,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Passau
Bahnhofstr. 17, 3. Stock
94032 Passau
Tel. 0851-7 39 61

Seminarnummer

SSH83231027V

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.11.2026

Dozent

Markus Übelhör

Herr Übelhör, geb. 1972, ist Berater für salutogene Kommunikation, Yoga-Lehrer nach Katchie Ananda und Sozialpädagoge. Sein Lieblingsthema ist, mit Menschen und Organisationen Wege zu mehr Stimmigkeit, Gesundheit und Balance zu finden. Das macht er in der Arbeit mit Menschen mit psychischer Krankheit, als Leiter einer Männergruppe und Berater, in seinen Achtsamkeits-Meditationen, Yoga-Kursen und -Workshops, in Italienisch-Kursen, in Gruppenseminaren zur Stressregulierung, Resilienz, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, in Trainings für Führungs- und Pflegekräfte und in der Beratung und Entwicklung von Organisationen. Er entwickelte die App für mehr Kohärenz solutionspace und gründete mit Sandra Kunz und Maria Sailer das Zentrum für Salotugenese süd.