

Yogalehrerausbildung

BEAUTY / WELLNESS



Yoga, die uralte Philosophie- und Gesundheitslehre aus Indien, umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Sammlung, Konzentration und Meditation. Die Wertschätzung der gesundheitsfördernden und heilenden Effekte hat längst bei uns Einzug gehalten. Als

Yogalehrer/in, -therapeut/in vermitteln Sie diese praktischen Übungen an Individuen und Gruppen auf höchstem Niveau.

Im Verlauf der Ausbildung lernen Sie alle entspannenden und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen unter Einbeziehung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse kennen. Yoga hilft, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Inhalte:

Yoga-Philosophie und Geschichte / Quellentexte (exemplarisch); Die großen Yoga-Wege; Ashtanga-Yoga (Patanjali, 8-facher Pfad); Medizinische Grundlagen; Therapeutische Körperstellungen (Asana); Einführung in bedeutende Yogatraditionen; Yoga-Atemtherapie / Atemtechniken (Pranayama); Meditation; Entgiftungs- und Reinigungstechniken (Satkarma / Kriya); Kundalini-Yoga; Energieansammlung und Energielenkung (Bandha, Mudra); Grundlagen ayurvedischer Ernährung; Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Beratungspraxis

Nach Abschluss erhalten Teilnehmer/innen mit Heilerlaubnis das Zertifikat Yogatherapeut/in, Teilnehmern/innen ohne Heilerlaubnis wird die Fachfortbildung Yogalehrer/in bescheinigt.

Zusätzliche Materialkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Ein Aufbaukurs bietet mit seinen 252 Ustd. das nächste Modul auf dem Wege einer möglichen Zertifizierung als Anbieter/in von Dienstleistungen zur Primärprävention nach den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Gern informiert Sie Ihre Studienleitung vor Ort über die Masterclass mit 136 Ustd, die mit einer Überprüfung endet.

Insgesamt benötigen Sie für die Zertifizierung 640 Ustd., einen entsprechenden Grundberuf oder mindestens 200 Stunden Kursleitererfahrung - detaillierte Informationen finden Sie unter § 20 SGB V in Verbindung mit dem Leitfadens Prävention und den Kriterien zur Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Dozent/in Theresa Blechschmidt: Nach einem Studium zum Master of Arts in Gesundheitsmanagement, Trainer- sowie Ernährungsberaterausbildungen und einer über zehnjährigen Tätigkeit in der Wellness- und Gesundheitsbranche, gründete Theresa Blechschmidt ein Yoga- und Gesundheitsstudio in Weimar, in dem sie neben dem Yogaunterricht auch Gesundheitsberatungen anbietet. Sie absolvierte im Jahr 2012 eine Ausbildung zur Yogalehrerin, woraufhin regelmäßige Aufenthalte im Ashram folgten. Neben dem Yoga unterrichtet sie seit vielen Jahren auch Tanz, Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Um ganzheitlich beraten zu können, absolvierte sie 2018 erfolgreich die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule Jena.

Dozent/in Katrin Christel: Jg. 1965. Frau Christel ist Diplomkosmetikerin, Ernährungsberaterin in der Ernährungsmedizin BfD und Yogalehrerin (642h). Erfahrungen in der Dozententätigkeit sammelte sie als Referentin in hausinterner Akademie im Bereich Ernährung und Ausbildung für Arzthelferinnen über einen Zeitraum von 10 Jahren. Als selbständige Ernährungsberaterin arbeitet sie seit 2009, unter anderem für den Olympiastützpunkt Taubertalbischheim. Für diverse Medien erstellt sie Beiträge, Interviews und Liveauftritte zum Thema Ernährung. Seit 2006 leitet Frau Christel Kurse, Einzelstunden und Workshops im Bereich Yoga und Entspannung. Ihre Kenntnisse aus Fachfortbildungen als Stressmanagement Trainerin, Power Yogalehrerin, im Kinderyoga und in der Yin Yoga Therapie lässt sie in ihre tägliche Arbeit einfließen.

Termine:

Fr. 06.03.2026

16:00-20:00 Uhr

Sa. 07.03.2026

09:00-18:00 Uhr

Fr. 27.03.2026

16:00-20:00 Uhr

Sa. 28.03.2026

09:00-18:00 Uhr

Fr. 17.04.2026

16:00-20:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

3990,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Karl-Marx-Allee 20
07747 Jena**

Tel. 03641 - 42 02 34

Seminarnummer:

SSA06060326

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

