

Yoga Instructor / Übungsleiter-in

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



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 sind alt bekannt. Als Yoga Instructor können sie Gruppen jeden Alters anleiten. Ebenso im Einzelcoaching möglich. Sie erlernen die entspannenden und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen. Yoga hilft auch, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Inhalte:

- Yoga-Philosophie und -Geschichte / Quellentexte (exemplarisch)

- die großen Yoga-Wege
- Astanga-Yoga (Patanjali, 8-facher Pfad)
- Medizinische Grundlagen
- Therapeutische Körperstellungen (Asana)
- Iyengar-Yoga
- Yoga-Atemtherapie / Atemtechniken (Pranayama)
- Meditation
- Entgiftungs- und Reinigungstechniken (Satkarma / Kriya)
- Kundalini-Yoga
- Energieansammlung und Energielenkung (Bandha, Mudra)
- Ernährung im Yoga
- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Beratungspraxis.

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, sowie bequeme Kleidung und Schreibutensilien mit.

Dozent/in Sven Buchhorn: Jg. 1972; Er absolvierte eine 4-jährige Yogalehrerausbildung und zusätzlich eine Ausbildung zum ganzheitlichen Massagepraktiker mit dem Schwerpunkt Ayurveda. Zudem ist er als Moderator für den BDY (Berufsverband der Yogalehrenden e.V.) tätig und für die Abnahme der Lehrproben bei angehenden Yogalehrernzuständig. Zur Vertiefung seiner umfangreichen Yogakenntnisse unternahm er diverse Indienreisen. An den Paracelsus Schulen gibt er sein kompetentes Wissen in diesem Bereich gerne weiter.

Termine:

Sa. 13.09.2025

So. 14.09.2025

Sa. 11.10.2025

So. 12.10.2025

Sa. 29.11.2025

So. 30.11.2025

Sa. 24.01.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

1840,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Promenadenstr. 7-9
52062 Aachen
Tel. 0241 - 901 94 94**

Seminarnummer:

SSH51130925

Anmeldemöglichkeiten:

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

