

Yogatherapie – Grundkurs

Yogalehrerausbildung

BEAUTY / WELLNESS



Beschreibung:

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.

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 Leitfaden Prävention und den Kriterien zur Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Weiterführende Module, Aufbaukurs und Masterclass, finden Sie Paracelsus Seminarprogramm.

Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte/Decke mitbringen.

Dozent/in 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 Salutogenese süd.

Dozent/in Barbara Franz: Barbara Franz, Yogalehrerin YSS/BDY selbstverpfl. ist Inhaberin des Yogastudio Franz in Passau und freischaffende Landschaftsarchitektin. 2015-2018 war sie Mitorganisatorin des Yogafestivals Passau. Yoga ist ihre große Leidenschaft und seit 2001 ihr Lebensweg. Inspiriert und fasziniert von der Kraft des Atems praktiziert sie Vinyasa-Yoga, einen ganzheitlichen Übungsweg in der Tradition der indischen Yogalehrer Shri T. Krishnamacharya und T.K.S. Desikachar: Yoga in fließenden, achtsamen Bewegungen, geführt von der Atmung. Ihr besonderes Interesse gilt der Heilkraft des Yoga weshalb sie ihren Schwerpunkt in Yogatherapie und Ayurveda gesetzt hat. 2008-2010 hat sie ihre Ausbildung an der Yogaschule Straubing absolviert. 2013-2015 folgte die Yogatherapieausbildung an der Yogaschule Erlangen, 2015 - 2016 eine Ayurveda Ausbildung bei Dr. E.P. Jeevan in Bad Endorf und 2019- 2021 die Integration zur Yogalehrerin BDY.

Termine:

Sa. 10.01.2026

So. 11.01.2026

Sa. 07.02.2026

jew. 09:00-18:30 Uhr

So. 08.02.2026

09:00-18:00 Uhr

Sa. 28.02.2026

09:00-18:30 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

3990,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
94032 Passau
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:

SSH83100126

Anmeldemöglichkeiten:

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

