

Yoga-Trainer

Kursdauer: 3 Tage, 30 Unterrichtseinheiten (1350 min)

30 Fortbildungspunkte

Inhalte:

- Yogaspezifische Anatomie
- Stundenaufbau der Asana-Praxis
- Berufsbild des Yoga Trainers
- Methodik und Didaktik
- Erarbeitung eines Übungskatalogs
- Coaching
- Adjustments
- Praktische Übungen des Unterrichts aller Stundenabschnitte der Asana-Praxis
- Einweisung in ein exemplarisches Kursprogramm

Abschluss:

- Lehrprobe

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung und Anleitung der unterschiedlichen Phasen einer Yoga-Klasse für Beginner.