

# 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.