

kamayoga Workshops und kamayoga Übungsleiterschein (Üls)



Wenn Du Lust auf noch mehr Yogapraxis hast, mehr erfahren und Dich mit Gleichgesinnten austauschen möchtest, sind unsere Workshops passend für Dich!

Je nach Zeit und Interesse kannst Du einen Workshop einzeln buchen oder mehrere kombinieren.

Viel mehr kannst Du lernen und erfahren, wenn Du den kamayoga Übungsleiterschein anstrebst, der aus 6 Modulen besteht. Das bedeutet: Du nimmst Dir Zeit für alle 5 Workshops = Module 1 bis 5 und ergänzt das Programm durch das große Modul 6, in dem Du lernst und übst, Yogastunden anzuleiten.

Workshop: Leben mit Yoga

Neugierig auf die Hintergründe? Kathrin erläutert, welche traditionellen Yogaarten es gibt, wie Yoga und Hinduismus zusammengehören und wie die Idee des Yoga das Leben auch in ideeller Hinsicht bereichern kann. Wir werden zusammen einiges zum Thema erarbeiten und uns in den Bereich der Yogaphilosophie vorwagen.

Voraussetzung: keine

(Dauer: 15 bis 18 Uhr incl. 60 - 90 Min. Yogastunde, Kosten: 40 Euro)

Workshop: Die Spielregeln von Stress und Entspannung

Wie entsteht Stress überhaupt? Welche Folgen hat Stress? Kann man vorbeugen? Kathrin erklärt die wichtigsten Prinzipien zum Thema und wie man auch in anstrengenden Zeiten im Gleichgewicht bleiben kann.

Anschließend probieren wir das Gelernte gleich in einer Antistressyogastunde aus.

Voraussetzung: keine

(Dauer: 15 bis 18 Uhr incl. 60 - 90 Min. Yogastunde, Kosten: 40 Euro)

Workshop: Yogische Atemübungen und Meditation

Wesentlich für einen entspannten Geist und Körper ist die ruhige und frei fließende Atmung. Meditation sorgt dazu für das "innere Ordnen" und für das Zur-Ruhe-bringen der Gedanken. In diesem Modul geht es um traditionelle Yogaphilosophie zum Atem und zu Meditation, aber auch um moderne wissenschaftliche Ansätze zu den Themen.

Anschließend probieren wir alles Gelernte in einer sanften Yogastunde mit Fokus auf Atmung und Ruhe aus.

Voraussetzung: keine

(Dauer: 15 bis 18 Uhr incl. 60 - 90 Min. Yogastunde, Kosten: 40 Euro)

Workshop: Sinnvoll Yoga üben – Unsere Yogaprinzipien genau erklärt

In den kamayoga-Kursen üben wir einige Bewegungsabläufe, z. B. die tanzende Katze und den Sonnengruß, und eine große Zahl an Asanas. An diesem Samstag widmen wir uns den Details der wichtigsten Übungen, probieren sie aus und untersuchen ihre Hintergründe und Wirkungen. Im Yoga gibt es nicht die eine, "richtige" Form. Wir schauen genau, wie jeder einzelne Körper in einer Asana gut ankommen kann. Nicht der Körper passt sich an die Übung an, sondern die Übung an den individuellen Menschen! Kathrin erklärt dazu wichtige Übungsprinzipien. In diesem Modul vermischt sich die Übungspraxis mit der Theorie, so daß Du in den 3 Stunden Körperarbeit viel tiefer in die Hintergründe Deiner Yogapraxis eintauchen kannst.

Voraussetzung: keine

(Dauer: 15 bis 18 Uhr, Kosten: 40 Euro)

Workshop: Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus!

Du hast mindestens einen der anderen Workshops besucht und spielst mit dem Gedanken, selbst anzuleiten? In diesem Workshop geht es darum, was eine gute Yogastunde ausmacht. Was muss man beachten und wie geht eine gute Ansage? Was muss jemand bereits mitbringen und was kann man dazulernen? Außerdem bekommst Du in der von Kathrin angeleiteten Yogastunde die Gelegenheit, eine vor Ort vorbereitete, einfache Übungseinheit anzuleiten und Dich so als LehrerIn auszuprobieren.

(Dauer: 15 bis 18 Uhr incl. 60 - 90 Min. Yogastunde, in der alle TeilnehmerInnen mitunterrichten, Kosten: 40 Euro)

Der kamayogaÜbungsleiterschein

Du bist entschlossen, noch mehr zu lernen? Dann besuche die 5 Workshops als Module 1 bis 5 und ergänze das Gelernte durch das große Modul 6.

Hier ist zusätzliche Eigeninitiative gefragt! Du erarbeitest Themen zuhause und triffst Dich regelmäßig mit der Gruppe zum Austausch. Du übst das Anleiten und erhältst Feedback von den anderen KursteilnehmerInnen und von unseren erfahrenen LehrerInnen.

Modul 6 umfasst 10 Samstage, jeweils 15 bis 18 Uhr, verteilt auf ein Jahr.

Schwerpunkte:

- Anatomie und Physiologie für Yogalehrer
- Koordination und Konzentration
- Spannung und Kompression
- Hatha Yoga – die wichtigsten aktiven Asanas
- Yin Yoga – die wichtigsten passiven Asanas
- Unterrichtspraxis und Korrekturen

Mit unserem Übungsleiterschein bist Du in der Lage, nach sinnvollen Prinzipien Yogastunden anzuleiten.

Diese 200 Stunden-Ausbildung ist richtig für Dich, wenn Du bereits mit Menschen arbeitest und Dein Spektrum erweitern willst, wenn Du im kleinen Rahmen Yogastunden anleiten möchtest oder auch Deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe verleihen möchtest.

ACHTUNG! Wenn Du beruflich als Yogalehrer durchstarten möchtest, ist eine mehrjährige Ausbildung mit mindestens 500 Unterrichtseinheiten angeraten. Für eine Krankenkassenzertifizierung ist außerdem eine grundlegende sozialpädagogische oder medizinische Berufsausbildung oder alternativ der Nachweis über umfassende Yoga-Unterrichtserfahrung – mindestens 200 Zeitstunden - notwendig. In diesem Fall kann unser Übungsleiterschein ein erster Schritt für Dich sein.

Der Übungsleiterschein umfasst die Module 1 bis 6 mit 60 Unterrichtseinheiten (UE) in der Gruppe, ergänzt durch 140 UE in Eigenarbeit = 200 UE.

Modul 1: Leben mit Yoga & Meditation, 4 UE

Modul 2: Die Spielregeln von Stress und Entspannung, 4 UE

Modul 3: Yogische Atemübungen und Meditation, 4 UE

Modul 4: Sinnvoll Yoga üben - Unsere Yogaprinzipien genau erklärt, 4 UE

Modul 5: Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus! 4 UE

Modul 6: Der kamayogaÜbungsleiterschein, 40 UE

Kosten: 5 x 40 = 200 Euro für die Workshops plus 400 Euro für Modul 6 = 600 Euro.

Die Gebühren für die einzelnen Workshops und das Modul 6 sind jeweils bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn vollständig zu bezahlen (keine Ratenzahlung, Bildungsgutscheine o. ä.).



Workshops Termine 2019

Leben mit Yoga & Meditation
SA 16.2., 15 – 18 Uhr, 40 Euro

Die Regeln von Stress und Entspannung
SA 9.3., 15 – 18 Uhr, 40 Euro

Yogische Atemübungen und Meditation
SA 11.5., 15 – 18 Uhr, 40 Euro

Sinnvoll Yoga üben - Unsere Yogaprinzipien genau erklärt
SA 28.9., 15 – 18 Uhr, 40 Euro

Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus!
SA 9.11., 15 – 18 Uhr, 40 Euro

(Das Modul 6 für den kamayoga Übungsleiterschein startet im
Februar 2020.)

kamayoga – Zentrum für Yoga und Entspannung
Diekampstr. 37
44787 Bochum
Tel. 0234 – 312002
www.kama-yoga.de