

# Yoga-Trainer/in-B-Lizenz

Sie planen und unterrichten Yoga-Kurse für Einsteiger in Fitness-/Gesundheitsstudios. Durch den gekonnten Einsatz verschiedener Elemente der Yoga-Praxis unterstützen Sie Ihre Teilnehmer auf dem Weg zu neuer Stärke, Balance und Entspannung und führen sie professionell durch Ihre Stunden.

☆☆☆ **Basisqualifikation**

 vor Ort  digital



## Ziel

Der Lehrgang „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“ qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig Yoga-Stunden insbesondere für Fitness- und Gesundheitsstudios verantwortungsvoll zu planen und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, speziell Einsteigerkurse kompetent zu gestalten und dabei verschiedene Schwerpunkte zu setzen. Sie können ihre Kursteilnehmer professionell in verschiedenen Elementen des Yoga wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Entspannung/Meditation anleiten. Im Sinne einer qualitativ hochwertigen Kursstunde bieten Yoga-Trainer den Teilnehmern bei Bedarf individuelle Variationen oder Hilfestellungen an und korrigieren deren Bewegungsausführungen.

## Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## Zielgruppe/Vorbildung

Yoga-Kenntnisse in Theorie und Praxis (bspw. 1 x pro Woche Yoga-Praxis während der letzten 6 Monate) werden empfohlen.

Die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich auf neue Körper- und Geist-Erfahrungen einzulassen, wird vorausgesetzt.

## Beschreibung

Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen, die oft ihre Spuren hinterlassen. Körperliche Beschwerden, wie z. B. Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen und auch spürbare innere Unruhe oder Schlafstörungen werden als Signale wahrgenommen. Die Yoga-Praxis kann helfen, das Gleichgewicht im Organismus zwischen Aktivität und Ruhe wiederherzustellen bzw. zu erhalten.

Der Lehrgang „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“ vermittelt den Teilnehmern das notwendige Basiswissen, um ihren Kunden das Thema Yoga näherzubringen. Sie lernen die Grundlagen der Yoga-Philosophie kennen, bekommen einen Überblick zum Stand der Wissenschaft und erwerben Kenntnisse zur funktionellen Anatomie und Physiologie. Die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und auch einführende Meditationen werden praktisch durchgeführt und methodisch/didaktisch besprochen, sodass die Lehrgangsteilnehmer effektive und gleichzeitig entspannende Yoga-Einheiten im Einsteigerbereich fachlich kompetent planen und professionell durchführen können.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Berater/in für Stressmanagement
- Entspannungstrainer/in

## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Grundlagen des Yoga
  - Geschichte des Yoga
  - Grundlagen der Yoga-Philosophie
  - Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali
  - Yoga und Wissenschaft
2. Das Hatha-Yoga
  - Die Elemente des Hatha-Yoga
  - Energetische Anatomie
  - Mudras und Mantras
3. Sportmedizinische Grundlagen
  - Passives und aktives Bewegungssystem
  - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
  - Herz-Kreislauf-System
  - Atmungssystem
  - Nerven-, Hormon- und Verdauungssystem
4. Yoga-Praxis
  - Yoga-Atmung (Pranayama)
  - Vorbereitende Übungen und Grundhaltungen
  - Körperhaltungen (Asanas)
  - Verbindungen von Asanas
  - Sonnengruß mit Variationen
  - Yoga-Entspannung und Meditation
  - Didaktik und Methodik einer Yoga-Stunde
  - Funktion und Ethik des Yoga-Trainers



## Abschluss

Yoga-Trainer/in-B-Lizenz

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7399321

## Dauer

6 Monate mit 2 x 4 Tagen Präsenzphase

## Gebühr

- 1.692,00 EUR; in 6 Raten zu je 282,00 EUR
- oder monatlich 123,00 EUR in 15 Raten; gesamt: 1.845,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)**

**Förderung möglich (Seite 146)**

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

### Art

- **vor Ort:** Klausur und Lehrprobe
- **digital:** Klausur und Lehrprobe als Video