

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain
office@delphi-akademie.at
0676 4125024
www.delphi-akademie.at

YogaübungsleiterIn

Lehrgang in zwei Modulen zu je 8 Tagen

Der 16 tägige Lehrgang umfasst insgesamt:

145 UE Theorie und Praxis, ca. 30 UE schriftliche Hausarbeit, ca.15 UE Peergruppentreffen



Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften des Lebens, ein ganzheitliches System zur Entfaltung des Körpers – Geist und Seele. Das Yogasystem stellt ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm dar.

Es fördert das Wohlbefinden, beschleunigt die Heilung, steigert die Vitalität, stärkt das Immunsystem, hilft bei psychosomatischen Beschwerden, fördert die persönliche und spirituelle Weiterentwicklung.

Während der Ausbildung setzen sie sich mit dem inneren Gleichgewicht und der harmonischen Zusammenarbeit von Körper, Geist und Seele auseinander, um später ihre Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen, - hin zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Der Lehrgang ist für alle geeignet, die professionell Yoga unterrichten oder ihre eigene berufliche Tätigkeit mit Yoga ergänzen wollen, wie auch für Menschen, die an ihrer eigenen ganzheitlichen Entwicklung arbeiten möchten.

Als Yoga ÜbungsleiterIn haben sie ein breites Betätigungsfeld.

Sie können freiberuflich eigene Kurse oder Workshops anbieten, oder über VHS, BFI, WIFI oder verschiedene Bildungseinrichtungen tätig werden. Auch der Wellness und Gesundheitsbereich z.B. Hotels, Fitnessstudios, Sportcenters, Selbsthilfegruppen Vereine, Verbände, Firmen uvm. bieten ein interessantes Betätigungsfeld.

Lehrplan:

- ⊙ Asana/Körperübungen
- ⊙ Pranayama/Atemübungen
- ⊙ Entspannung
- ⊙ Meditation und Mantras
- ⊙ Yoga Philosophie
- ⊙ Anatomie
- ⊙ Unterrichtsgestaltung/Unterrichtspraxis
- ⊙ Marketing

Ausbildungsziel:

Ziel der Ausbildung ist es, die TeilnehmerInnen mit den grundsätzlichen Lehrinhalten des Yoga vertraut zu machen und sie zu befähigen, selbständig Kurse in der Erwachsenenbildung anzuleiten.

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain
office@delphi-akademie.at
0676 4125024
www.delphi-akademie.at

Ausbildungsort:

Jugend und Familiengästehaus am Grundlsee, Gössl 149 am See Ende
Zimmerreservierung +43 (0)3622/8629 grundlsee@jfggh.at (Zimmer mit Vollpension ca. € 50.-)

Ausbildungskosten:

Pro Teil € 711,- exkl. Unterkunft
Bitte im Voraus auf das Konto Erika Zehentner BA-CA BLZ 12000 Nr. 987006871 zu überweisen.

Anmeldung:

Bei Erica Zehentner 06542-53794 oder 0650 7000109 erika.zehentner@delphi-akademie.at

Lehrgangsführung:

Erica Zehentner
Zusätzliche TrainerInnen bei verschiedenen Einheiten: Prim.Dr.med. Johannes Hofmann, Irmgard Underrain, Doris Oberlechner, Erich Reitingner,

Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestens einjährige Yogapraxis und ein Vorgespräch mit Erica Zehentner

Abschluss:

Bildet eine mündliche, schriftliche und praktische Prüfung danach erhalten sie ein Zertifikat und eine Teilnahmebestätigung.

Hinweis:

Der Lehrgang ist nur als ganzes buchbar!
Die Seminare beginnen jeweils am Sonntag 13:00 Uhr und enden am Sonntag ca.13:00 Uhr



Wir freuen uns sehr, wenn Sie bei dieser Ausbildung mitmachen!

*Erica Zehentner
Doris Oberlechner
Irmgard Underrain
Dr. Johannes Hofmann*