BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND
Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Ausbildung zum Vinyasa Yoga Trainer (Level 1) für Yogalehrende u. a.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Körperhaltungen fließend und im Rhythmus des Atems miteinander verbunden werden. Dabei entsteht eine ganzheitliche Praxis, die Beweglichkeit, Kraft, Körperbewusstsein und Konzentration fördert. Entscheidend ist nicht die Geschwindigkeit der Bewegungen, sondern ihr bewusstes und harmonisches Zusammenspiel.

Ein guter Vinyasa-Unterricht erfordert mehr als eine abwechslungsreiche Abfolge von Yogahaltungen. Die einzelnen Übungen müssen anatomisch sinnvoll aufeinander aufbauen, Übergänge fließend gestaltet und unterschiedliche körperliche Voraussetzungen berücksichtigt werden. Gleichzeitig schaffen Atemführung, Aufmerksamkeit und eine klare Intention die Grundlage für eine tiefgehende Yogaerfahrung.

In dieser **5-tägigen Weiterbildung** werden die wesentlichen Prinzipien eines fundierten, kreativen und zugleich sicheren Vinyasa-Unterrichts vermittelt. Im Mittelpunkt stehen funktionales Alignment, intelligentes Sequencing nach dem Prinzip des Vinyasa Krama sowie die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung.

Neben den körperlichen und methodischen Grundlagen werden auch die Einbeziehung von Musik, die Bedeutung einer klaren Intention und ausgewählte Aspekte der traditionellen Yoga-philosophie und Chakrenlehre behandelt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung: Die Teilnehmenden entwickeln eigene Übungssequenzen, erproben unterschiedliche Unterrichtsmethoden und lernen, Yogastunden strukturiert, abwechslungsreich und zielgruppengerecht zu gestalten.

Die Weiterbildung richtet sich an ausgebildete Yogalehrkräfte, die ihre fachlichen und didaktischen Kompetenzen erweitern und Vinyasa Yoga in ihren bestehenden Unterricht integrieren möchten.

Seminarnummer:	824527
Termin:	07.-11.06.2027 9.30 - 17.30 Uhr
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Preis:	1.190,00 € ggf. Förderung durch Bildungsscheck möglich.
Seminarleitung:	Gauri Daniela Reich

Gauri Daniela Reich ist erfahrene Yogalehrerin für Hatha, Vinyasa und Yin Yoga mit besonderem Schwerpunkt auf Vinyasa Yoga. Ihre Ausbildung wurde unter anderem durch Dr. Ronald Steiner, Nicole Bongartz und Young Ho Kim geprägt. Eine intensive Praxis im Himalayan Iyengar Yoga sowie mehrere Indienreisen vertieften ihr Verständnis für funktionale Anatomie, präzise Ausrichtung und die Wurzeln des Yoga.

In ihren Ausbildungen verbindet sie fundiertes Wissen mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Ihr besonderes Anliegen ist es, Yogalehrkräften die Prinzipien eines intelligenten Sequencing und fließender Bewegungsabläufe zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, einen eigenen, authentischen Unterrichtsstil zu entwickeln.

Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.

Teilnehmendenzahl: 6-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminar-begleitende Unterlagen

Die erworbenen Kenntnisse ermöglichen eine **qualifizierte Erweiterung des eigenen Kursangebots** und unterstützen die professionelle Gestaltung von Yoga- und Bewegungsangeboten im gesundheitsfördernden, pädagogischen und beruflichen Kontext.

Unterrichtsinhalte

- Grundlagen und Prinzipien des Vinyasa Yoga
- Vinyasa Krama: intelligentes Sequencing und Stundenaufbau
- Funktionales Alignment und anatomisch sinnvolle Ausrichtung
- Fließende Übergänge und kreative, anatomisch sinnvolle Bewegungs-sequenzen
- Atemführung und Synchronisation von Atem und Bewegung
- Intention, Chakrenlehre und bewusster Musikeinsatz
- Methodik, Didaktik und praktische Unterrichtsgestaltung
- Entwicklung und Anleitung eigener Vinyasa-Sequenzen

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Yogalehrerausbildung mit mindestens 200 Unterrichtsstunden. Vorkenntnisse im Vinyasa Yoga sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an intensiver Yogapraxis, praktischen Lehrübungen und Gruppenarbeiten wird vorausgesetzt.

Seminarziele

Ziel der Weiterbildung ist die Vermittlung fundierter Kenntnisse und praktischer Fähigkeiten zur eigenständigen Planung, Gestaltung und Anleitung von Vinyasa-Yogastunden.

Weitere Seminarziele:

- Entwicklung sinnvoll aufgebauter und kreativer Übungssequenzen
- Sichere und funktionale Anleitung von Asanas und Übergängen
- Bewusste Verbindung von Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit
- Methodisch-didaktische Gestaltung unterschiedlicher Unterrichtsformate
- Entwicklung eines authentischen, fachlich fundierten Unterrichtsstils
- Übertragung der erworbenen Kompetenzen in die berufliche Unterrichtspraxis

Nutzen

- Erweiterung der fachlichen und didaktischen Kompetenzen im Yogaunterricht
- Mehr Sicherheit bei der Planung und Anleitung anatomisch sinnvoller, fließender Yogastunden
- Fähigkeit, abwechslungsreiche und zielgruppengerechte Unterrichtskonzepte zu entwickeln
- Erweiterung des beruflichen Kursangebots durch Vinyasa Yoga

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig.** Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“.** Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber” ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundes-landes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierten herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durch-führenden Veranstalter an: Unity Training, Köln.

Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

Sonstiges

Kann das Seminar nicht vor Ort stattfinden aufgrund von Corona bedingten Kontaktbeschränkungen o.a., wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

www.unity-training.de, info@unity-training.de
0221 99558126