

Mentale STÄRKE

# YOGA

Körperlich topfit

## Ausbildung

### Für Oberstufen Schüler

Schulbegleitend mit nur 1  
Unterrichtsstunde pro Woche &  
einer Intensivwoche in der letzten  
Sommer Ferienwoche

International anerkannt &  
YOGA ALLIANCE zertifiziert

**Du kannst damit:**

**Selbständig unterrichten in Gruppenkursen, Hotels und  
Gesundheitseinrichtungen**

**Inhalte**

Yoga & gesundes Selbstmanagement  
Stressmanagement & Prävention von Burn Out  
Gesunder Rücken & starke Haltung

**Ausbildungsbeginn: September 2019**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Mindestalter bei Ausbildungsbeginn: 15 Jahre.**

**Teilnehmende Schulen: HAK, GYM, HLW Zwettl**

*Infos und Anmeldung bis Mitte Juni unter [www.yogacoaching.at](http://www.yogacoaching.at)  
Kesselbodengasse 32  
3910 Zwettl*

# Yogalehrer Ausbildung für Oberstufen Schüler



*„Yoga unterstützt nicht nur die gesunde körperliche Entwicklung, sondern ist auch ein Weg, der mental fördert und die emotionale Balance nachhaltig stärkt.“*

Dauer: 4 Semester

Abschluss: Diplom Yogalehrer RYT 200 h mit Schwerpunkt Gesundheit & Business (**international zertifiziert von der YOGA ALLIANCE**)

## **Beschreibung**

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Weg zur Gesunderhaltung des Menschen.

In diesem speziell für Jugendliche konzipierten Lehrgang liegt der Schwerpunkt auf folgenden Themen:

- Wirksame Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Business Yoga für gesundes Selbstmanagement
- Know How zur ganzheitlichen „Work Life Balance“ & Burn Out Prävention
- Erfolgreiche Kommunikation & Teamentwicklung
- Meditation für Konzentration & mentale Stärke
- Sinnhaftes Krisen & Konfliktmanagement

Mehr Informationen unter. <http://yogacoaching.at/ryt200/>

## **Ausbildungsziele und Tätigkeitsfelder**

Unsere Yogalehrer-Ausbildung ist von der internationalen Yoga Alliance zertifiziert und berechtigt weltweit zum Unterrichten von Yoga. Ein besonderer Schwerpunkt unserer Ausbildung liegt in der Prävention von typischen Zivilisationserkrankungen wie Rückenschmerzen und Haltungsschäden, die oft schon Jugendliche betreffen, mangelnde Fitness und

Ausdauer sowie Burn Out durch Stress und Erschöpfung. Wir vermitteln moderne Yoga Diagnostik und ganzheitliche Behandlungsrichtlinien.

Unsere Teilnehmer lernen, Themenyogastunden für unterschiedliche Alters & Zielgruppen anzuleiten und Projekte zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge zu entwickeln und sicher durchzuführen. Nach dem erfolgreichen Abschluss ist das selbständige Unterrichten von Yoga in Einzelstunden, Gruppenkursen, in Unternehmen, Betrieben, Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen sowie in selbstständiger oder angestellter Tätigkeit weltweit möglich. Auch im Tourismus sind Yogalehrer international gefragt - in Ferienanlagen, auf Kreuzfahrtschiffen und in gehobenen Hotels. In der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und Prävention bildet die Business orientierte Yoga Ausbildung eine sinnvolle Ergänzung und Zusatzqualifikation.

### **Der Lehrgang richtet sich an motivierte Oberstufen Schüler, die**

- ... sich durch eine Zusatzqualifikation vielfältige berufliche Chancen sichern möchten.
- ... die konzentrationsfördernden und gesundheitsstärkenden Wirkungen von Yoga für ihre persönliche Entwicklung und einen erfolgreichen Schulabschluss nutzen möchten.
- ... international qualifizierter Yogalehrer/in werden möchten.
- ... sich beruflich orientieren und haupt- oder nebenberuflich als selbständige(r) Yogalehrer/in arbeiten möchten.
- ... sich umfassende Grundlagen in einem ganzheitlich orientierten Gesundheitsberuf aneignen möchten.

### **Nächste Starttermine**

Jährlich zu Schulbeginn; (Anmeldung bis zum Schulschluss erforderlich)

### **Ausbildungsumfang: 200 Unterrichtseinheiten**

- 130 Einheiten Präsenzunterricht
- 10 Einheiten selbständig zu haltende und zu dokumentierende Yogastunden
- 10 Einheiten zu dokumentierende Peergruppentreffen innerhalb der Ausbildungsgruppe
- 20 Einheiten Prüfungsvorbereitung
- 30 Einheiten Selbststudium

Die Ausbildung findet schulbegleitend an 2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten) pro Schulwoche in insgesamt 4 Semestern (2 Schuljahren) statt.

### **Teilnahme Voraussetzungen**

- Vollständig ausgefüllter Bewerbungsbogen
- Ein persönliches Vorgespräch

Vorerfahrung mit Yoga, besondere Fitness oder Beweglichkeit ist nicht erforderlich. Die Inhalte der Ausbildungen stehen allen Jugendlichen offen, die teamfähig und offen für neue Inhalte sind und die sich selbst persönlich weiterentwickeln wollen.

Erwachsenen ist die Teilnahme an dieser Ausbildung für Jugendliche nicht möglich – diese können an den regulären Ausbildungen in Zwettl/Wien/Bad Gastein teilnehmen, die mehrmals jährlich in stattfinden – in berufsbegleitenden Wochenende Ausbildungen und Abendkursen – (Bildungskarenz geeignet).

## Abschluss - Voraussetzungen

- Mindestens 90 Prozentige Anwesenheit bei den Präsenzeinheiten
- Positive mündliche, schriftliche und praktische Abschlussprüfung
- Dokumentation über die selbständig gehaltenen Yogastunden

## Dozenten

**Dr. Uma Ursula Ewert**



**Dipl. Ing. Klaus Bernhard Ewert**



**Laurin Buitmann**



## Möglichkeit zum Upgrade

Für die Teilnehmer unserer Diplom Yogalehrer Ausbildung besteht die Möglichkeit, durch die Teilnahme an zwei Wochenende Modulen (jeweils SA/SO von 9.00-17.00) und 12 Stunden Einzel Selbsterfahrung die

Systemische Paar- und Familientherapeutin & Supervisorin (DGSF)

Mental Lehrtrainerin (DVNLP, ÖDVNLP)

Yogalehrerin (e-RYT500) & Aerial Yogalehrerin

Dipl.-Ing. Maschinenbau ; Schwerpunkt: Leitung von internationalen Entwicklungs- und Organisationsprojekten für unternehmensvernetzende Software Mentaltrainer & integrativer Coach Yogalehrer (e -RYT500) & Aerial Yogalehrer

TouchLife Massage Praktiker

Yogalehrer (e RYT500)

Aerial Yogalehrer

Fitness- & Personal Trainer/Ski & Snowboardlehrer

Student der Foto-, Regie & Filmwissenschaften

Zertifizierung zum international gültigen Mentaltrainer zu erwerben. Die Mentaltrainer Lehrgänge finden jährlich im Sommersemester statt.

Ratenzahlung über die max. Dauer des Lehrgangs

Preis inkl. Kursunterlagen in elektr. Form

Normaltarif: 870 Euro; Schülertarif: 780 Euro

Nicht im Lehrgangspreis inkludiert sind 12 Einheiten Einzel Selbsterfahrung

## **Preis & Leistungsinhalte**

Ratenzahlung über die max. Dauer des Lehrgangs möglich

Preis inkl. Kursunterlagen in elektr. Form, Prüfungsgebühr & Diplom

Normaltarif Erwachsene: 2980 Euro; Schülertarif: 2380 Euro

*z.B. :108 Euro monatlich bei 22 Monatsraten*

*595 Euro - je Semester*

*1190 Euro - Jahresbeitrag*

*Bei Ausstieg aus der Ausbildung sind die Gebühren für das jeweilige Sommer bzw. Wintersemester zu Ende zu bezahlen - der Wiedereinstieg nach Unterbrechung ist jeweils zu Beginn des Winter bzw. Sommersemesters möglich.*

*Bei einem Ausstieg aus Krankheitsgründen (Attest) entfallen jegliche weiteren Monatsraten.*

*Zertifizierte Weiterbildung & berufliche Förderung ist steuerlich absetzbar.*

## **Rechtliche Grundlagen**

Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit (z.B.: im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Seminaren, etc.) sind gemäß § 2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, das heißt, hierfür ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.