



**ENERGETIC FLOW
YOGALEHRER*IN (180UE)**

KOMPAKT AUSBILDUNG

www.deinyogastudio.com



AUSBILDUNG MIT BILDUNGSGUTSCHEIN ENERGETIC FLOW YOGALEHRER*IN (180UE)

Qualifikationsstufe: ★★☆☆
Basisqualifikation

Dauer:
4 Wochen

Nächster Start:
30.03.2025 oder 25.08.2025

Zulassung:
Geprüft und zugelassen durch Quacert
Registrierungsnummer: QC-AZAV-Z-23/025-001

AZAV-Massnahmenummer:
QC-AZAV-Z-fbw-23/025/001
(zu 100% über die Bundesagentur für Arbeit förderfähig)

Abschluss:
Zertifikat

Abschlusstitel:
180UE Energetic Flow
Yogalehrer*in

Mitglied im **BDYoga**



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



Wie können wir dich unterstützen?

Deine individuelle Bildungsberatung steht dir jederzeit zur Verfügung!

- Telefon oder WhatsApp: 0175 9667243
- hallo@deinyogastudio.com
- Termin Video Beratung
- Termin Rückruf



Die Energetic Flow Yogalehrer*innen Ausbildung bietet dir zahlreiche berufliche Möglichkeiten in der wachsenden Yoga- und Gesundheitsbranche.



100% Förderung über die Agentur für Arbeit (Bildungsgutschein)



Start am 03.03.2025 oder am 25.08.2025



Absolvierung vor Ort in 4 Wochen



9 hochwertige und ausführliche Handbücher für Theorie und Praxis



Yoga Mentoring Programm für eine individuelle Begleitung



Wöchentliche Zoom-Online Yoga Stunden



DEIN YOGA Studio, Hallenplan 3, 37574 Einbeck



Übernachtung? Wir helfen dir gerne weiter!



Besuche unsere wöchentliche Zoom-Online Yoga Stunde



Nimm an unserem Yoga Mentoring Programm teil



Energetic Flow Yogalehrer*in (180UE) mit Bildungsgutschein

Als Energetic Flow Yogalehrerin erwarten dich spannende Aufgaben, bei denen du Menschen dabei unterstützt, ihre innere Balance und körperliche Fitness durch dynamische Yoga-Praktiken zu verbessern. In dieser Rolle bist du Experte für den Bereich Yoga mit einem besonderen Fokus auf energetische Flows, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Du entwickelst individuelle Yoga-Sessions, die auf die speziellen Bedürfnisse deiner Teilnehmer*innen zugeschnitten sind, und begleitest sie auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Achtsamkeit. Deine Arbeit trägt dazu bei, dass Menschen nicht nur ihre Flexibilität und Stärke steigern, sondern auch Stress abbauen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst finden können.

Ein wesentlicher Aspekt deiner Ausbildung ist die Vermittlung einer guten und anatomisch korrekten Ausrichtung. Eine präzise Ausrichtung in den Asanas (Yogahaltungen) ist entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden und die volle Wirkung der Übungen zu entfalten. Du lernst, wie du deine Teilnehmer*innen sicher anleitest und ihnen hilfst, ihre Körperwahrnehmung zu schärfen. So trägst du dazu bei, dass sie nachhaltig von ihrer Praxis profitieren.



Du fragst dich, wie du diesen inspirierenden und erfüllenden Beruf ergreifen kannst? Mit unserer 180 Unterrichtseinheiten umfassenden Weiterbildung zum*zur Energetic Flow Yogalehrer*in erhältst du das nötige Wissen und die Fähigkeiten, um in diesem Bereich durchzustarten. Unser Weiterbildungsangebot lässt sich flexibel an deine individuellen Bedürfnisse und beruflichen Ziele anpassen. Gemeinsam gestalten wir die Inhalte und den Ablauf maßgeschneidert, um deinen Bildungsgutschein optimal einzusetzen.

Bei Interesse steht dir unser Team der Studienberatung zur Verfügung, um dir ein persönliches Bildungsangebot zu erstellen. Wir freuen uns darauf, dich bei deinem Weiterbildungsweg zu unterstützen!

Berufliche Perspektiven

Die Weiterbildung zum*zur Energetic Flow Yogalehrer*in bietet dir umfassendes Wissen und praxisorientierte Fähigkeiten, die in der heutigen Zeit gefragter sind denn je. In einer Welt, in der das Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit und Stressbewältigung stetig wächst, positionierst du dich mit dieser Qualifikation optimal auf dem Arbeitsmarkt.



Du lernst alles über die Kunst des Yoga und spezialisiert dich im Bereich energetischer Flows, die Körper und Geist harmonisieren. Der umfangreiche Übungskatalog ermöglicht es dir, individuelle und zielgerichtete Yoga-Sessions zu gestalten, die auf die Bedürfnisse deiner Teilnehmer*innen abgestimmt sind. So bist du nicht nur in der Lage, Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, sondern auch präventiv zur Förderung von Wohlbefinden und Achtsamkeit beizutragen.

Diese Kompetenzen sind nicht nur für Yoga- und Fitnessstudios, Hotels und Wellnesszentren von unschätzbarem Wert, sondern bieten dir auch die Möglichkeit, als selbstständiger Yogalehrer*in tätig zu werden. Die Weiterbildung schließt mit einer anerkannten Qualifikation ab, die dir neue Türen im Gesundheits- und Wellnessbereich öffnet. Ob du dich weiter spezialisieren oder sofort in die Praxis einsteigen möchtest – als Energetic Flow Yogalehrer*in bist du bestens gerüstet, um eine gefragte Position in einem wachsenden Markt einzunehmen.

Dein Wissen und deine Fähigkeiten sind nicht nur ein Gewinn für dich, sondern auch für all jene, die du auf ihrem Weg zu mehr innerer Balance und körperlicher Fitness begleiten wirst. Melde dich jetzt an und lege den Grundstein für deine erfolgreiche Karriere als Energetic Flow Yogalehrer*in!

Vollständige Kostenübernahme durch den Bildungsgutschein



Bist du arbeitslos, planst du eine berufliche Rückkehr oder bist von Arbeitslosigkeit bedroht? Dann hast du die Möglichkeit, bei der Bundesagentur für Arbeit oder dem Jobcenter einen Bildungsgutschein zu beantragen. Dieser Gutschein deckt die gesamten Kosten deiner beruflichen Weiterbildung ab. Zusätzlich können auch Ausgaben für Fahrt, Unterkunft und andere Nebenkosten übernommen werden.

Interessiert? Bevor du deinen Termin bei der Bundesagentur für Arbeit oder dem Jobcenter wahrnimmst, kontaktiere unsere Bildungsberatung. Wir helfen dir dabei, alle notwendigen Unterlagen zusammenzustellen.

Dein Eigenanteil: 0 €.

Detaillierter Ablauf der Beantragung

- Vor deinem Beratungsgespräch bei der Behörde empfehlen wir dir, mit unserer Bildungsberatung Kontakt aufzunehmen. Gemeinsam klären wir, welche Dokumente du für dein Gespräch bei der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter benötigst.
- Um einen Termin mit deinem Ansprechpartner bei der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter zu vereinbaren, kannst du folgende gebührenfreie Telefonnummer nutzen: 0800 4 555500 (erreichbar Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr).
- In einem persönlichen Gespräch wird dein Bedarf an zusätzlichen Qualifikationen ermittelt, um deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Dein Berater oder deine Beraterin prüft dann, ob du die Voraussetzungen für die Förderung erfüllst und stellt dir in der Regel den Bildungsgutschein direkt im Gespräch aus.
- Sobald du deinen Bildungsgutschein erhalten hast, kannst du loslegen! Fülle den Vertrag über unsere Webseite aus und freue dich auf deine Weiterbildung!

Staatliche Zulassung und Zertifizierung

Die Aus- und Weiterbildung wurde von Quacert als anerkannte Maßnahme der beruflichen Weiterbildung zertifiziert.

Im Zuge dieser Zertifizierung werden regelmäßig folgende Aspekte geprüft:

- ▶ die vollständigen Lehrmaterialien
- ▶ das pädagogische Konzept
- ▶ die Qualifikationen des Lehr- und Betreuungspersonals
- ▶ die Relevanz für den Arbeitsmarkt.



Lehrplan

Woche 1

Einführung in Yoga | Was ist Yoga? | Die drei Säulen des Energetic Flow Yoga | Persönliche Entwicklung als Yogalehrer*in | Deine Intention als Yogalehrer*in finden | Dharma und Sankalpa: Lebensaufgabe und Absicht | Selbstfürsorge und persönliche Praxis | Die eigene Praxis kultivieren | Einstellung, Ausrichtung und Handlung im Yoga | Grundlagen der Praxis Mobilisationstechniken und Sonnengröße | Yoga- und Asana-Praxis: Grundlagen | Struktur einer Yogastunde | Grundlagen einer effektiven Yogastunde | Meditationspraxis integrieren Ethik und Psychologie im Yoga-Unterricht | Ethik des Unterrichts | Psychologische Aspekte des Yoga-Unterrichts | Techniken der Anleitung | Aufbau und Anleitung von Stellungen | Sich zum Höheren öffnen: Bewusstsein schaffen | Körperbewusstsein und Energieprinzipien | Fokuspunkte im Körper erkennen | Prinzip der kontrahierenden Energie Prinzip der expandierenden Energie | Körperliche Ausrichtung

Spiralen: Verschraubung von Kopf bis Fuß | Sprache des Yoga | Einführung in Sanskrit: Die Sprache im Yoga | Vertiefung der Praxis | Vertiefte Yoga- und Asana-Praxis | Fortgeschrittene Meditationspraxis | Verfeinerung von Aufbau und Anleitung der Stellungen

Woche 2

Stressmanagement und Entspannung | Entspannungstechniken für Savasana | Den Spannungsbogen einer Klasse gestalten | Praktische Übungen und Prinzipien | Übungen zur Umsetzung der Yoga-Prinzipien | Atembewusst praktizieren | Unterrichtstechniken Observieren und Assistieren im Unterricht | Schlüsselprinzipien und das richtige Tempo Vorbereitung und Praxis | Effektive Unterrichtsvorbereitung | Vertiefte Yoga- und Asana-Praxis | Meditationspraxis vertiefen | Anatomie und Atmung | Aufbau und Anleitung der Stellungen | Das Atmungssystem verstehen | Energetische Systeme | Die Energiekanäle und das pranische System | Chakras und ihre Bedeutung in der Praxis | Energetische Anatomie | Einführung in die energetische Anatomie | Koshas: Vom Groben zum Feinen Pranayama / Atemtechniken | Pranayama-Techniken: Nadi Shodana & Kapalabhati Meditationstechniken | Einführung in verschiedene Meditationstechniken | Physischer, mentaler und spiritueller Nutzen von Meditation | Yoga-Geschichte und Philosophie Historischer Überblick über Yoga | Klassische Yoga-Wege: Bhakti, Jnana und Kriya Yoga

Woche 3

Indische Mythologie und Philosophie | Von Shiva, Krishna und Ganesha: Indische Göttergeschichten | Einführung in die Bhagavad Gita | Die Sutras des Patanjali Hindernisse und Pfade im Yoga | Kleshas: Hindernisse im Leben | Der achthgliedrige Pfad zu mehr Bewusstheit | Yamas & Niyamas: Ethische Richtlinien | Lebensphilosophie und Tantra Lebensphasen, Werte und Bedürfnisse des Menschen | Tantra: Mehr als spiritueller Sex Praxis von Yoga und Meditation | Vertiefte Yoga- und Asana-Praxis | Fortgeschrittene Meditationspraxis | Kommunikation im Unterricht | Stimme und Sprache effektiv einsetzen Mimik und Gestik in der Praxis nutzen | Erzählkunst und Storytelling im Unterricht Unterrichtstechniken | Herzthemen unterrichten | Schlüsselprinzipien in den Unterricht einbinden | Den Sitz des Lehrers einnehmen und den Raum halten | Musik und Mantras Mantra chanten lernen | Musik im Yoga-Unterricht integrieren | Gesundheitstechniken Kriyas: Den Körper gesund erhalten | Anatomie und Bewegung | Muskeln und Faszien verstehen | Bewegungsrichtungen des Körpers erkunden | Skelett & Gelenke: Anatomische Grundlagen

Woche 4

Anatomie nach Spiraldynamik® | Bewegungslehre für Füße & Knie | Becken: Das Zentrum unseres Körpers | Schulter, Nacken & Halswirbelsäule | Gesundheit und Bewegung Umgang mit Krankheit und Bewegungseinschränkung | Siegel im Körper: Die Bandhas Bewegungsanalysen und Praxis | Bewegungsanalysen durchführen | Vertiefte Meditationspraxis | Fortgeschrittene Asanas | Herz über Kopf: Die Umkehrstellungen Twist in allen Variationen | Krieger und andere Standpositionen | Auf den Armen stehen und balancieren | Rückbeugen: Das Herz öffnen | Ankommen in den Vorwärtsbeugen Unterrichtstechniken | Einführung in Hilfestellungen und Vinyasa Krama Verletzungsrisiken erkennen und Erste Hilfe leisten | Unterrichtspläne und Sequenzen Unterrichtspläne für verschiedene Altersgruppen erstellen | Sequenzen für unterschiedliche Level entwickeln | Yoga-Assists und Partnerarbeit | Grundlagen der Yoga-Assists, Adjustments & Hilfestellungen | Demonstrationen und Partnerübungen | Yoga Kula: Übungen zu zweit | Partnerhilfestellungen | Partnerhilfestellungen im Unterarmstand, Rad und Handstand | Yoga als Beruf | Praktische Tipps zu Steuern, Krankenkasse und mehr Klassen unterrichten | Praktische Erfahrung im Unterrichten von Klassen sammeln Abschlusszeremonie

