

kamayoga Workshops und kamayoga Übungsleiterschein



Wenn Du Lust auf noch mehr Yogapraxis hast, mehr erfahren und Dich mit Gleichgesinnten austauschen möchtest, sind die **kamayoga Workshops** passend für Dich! Je nach Zeit und Interesse kannst Du einen Workshop einzeln buchen oder mehrere kombinieren. Die Workshoptermine verteilen sich über das ganze Jahr.

Workshopthemen:

- Die Spielregeln von Stress und Entspannung
- Yogische Atemübungen und Meditation
- Leben mit Yoga, Hintergründe
- Sinnvoll Yoga üben – Unsere Yogaprinzipien genau erklärt
- Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus!

Voraussetzungen: keine

Dauer: jeweils 4 UE = 3 Zeitstunden incl. 45 – 90 Minuten Yogapraxis

Kosten: jeweils 40 Euro

Viel mehr kannst Du lernen und erfahren, wenn Du den **kamayoga Übungsleiterschein** anstrebst, der aus 6 Modulen besteht. Das bedeutet: Du nimmst Dir Zeit für alle 5 Workshops = Module 1 bis 5 und ergänzt das Programm durch das große Modul 6, in dem Du lernst und übst, Yogastunden anzuleiten. Das Modul 6 verteilt sich auf ein Jahr.

Workshopthemen und -inhalte

Die Spielregeln von Stress und Entspannung

Wie entsteht Stress überhaupt? Welche Folgen hat Stress? Kann man vorbeugen? Kathrin erklärt die wichtigsten Prinzipien zum Thema und wie man auch in anstrengenden Zeiten im Gleichgewicht bleiben kann. Anschließend probieren wir das Gelernte gleich in einer Antistressyogastunde aus.

Workshop: Yogische Atemübungen und Meditation

Wesentlich für einen entspannten Geist und Körper ist die ruhige und frei fließende Atmung. Meditation sorgt dazu für das "innere Ordnen" und für das Zur-Ruhe-bringen der Gedanken. In diesem Workshop geht es um traditionelle Yogaphilosophie zum Atem und zu Meditation, aber auch um moderne wissenschaftliche Ansätze zu den Themen. Anschließend probieren wir alles Gelernte in einer sanften Yogastunde mit Fokus auf Atmung und Ruhe aus.

Workshop: Leben mit Yoga

Neugierig auf die Hintergründe? Kathrin erläutert, welche traditionellen Yogaarten es gibt, wie Yoga und Hinduismus zusammengehören und wie die Idee des Yoga das Leben auch in ideeller Hinsicht bereichern kann. Wir werden zusammen einiges zum Thema erarbeiten und uns in den Bereich der Yogaphilosophie vorwagen.

Workshop: Sinnvoll Yoga üben – Unsere Yogaprinzipien genau erklärt

Wir widmen uns den Details der wichtigsten Asanas und Bewegungsabläufe, die in den kamayoga-Kursen geübt werden, probieren sie aus und untersuchen ihre Hintergründe und Wirkungen. Nicht der Körper passt sich an die Übung an, sondern die Übung an den individuellen Menschen! In diesem Workshop vermischt sich die Praxis mit der Theorie, so daß Du in den 3 Std. Körperarbeit viel tiefer in die Hintergründe Deiner Yogapraxis eintauchen kannst.

Workshop: Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus!

Du hast mindestens einen der anderen Workshops besucht und spielst mit dem Gedanken, selbst anzuleiten? In diesem Workshop geht es darum, was eine gute Yogastunde ausmacht. Was muss man beachten und wie geht eine gute Ansage? Was muss jemand bereits mitbringen und was kann man dazulernen? Außerdem bekommst Du in der von Kathrin angeleiteten Yogastunde die Gelegenheit, eine vor Ort vorbereitete, einfache Übungseinheit anzuleiten und Dich so als LehrerIn auszuprobieren.

Der kamayogaÜbungsleiterschein

besteht aus den 5 Workshops als Module 1 bis 5 plus dem großen Modul 6, in dem Du lernst und übst, Stunden vorzubereiten und verantwortungsvoll anzuleiten.

Im Modul 6 ist zusätzliche Eigeninitiative gefragt! Du erarbeitest Themen zuhause und triffst Dich regelmäßig mit der Gruppe zum Austausch. Du übst das Anleiten und erhältst Feedback von den anderen KursteilnehmerInnen und von unseren erfahrenen LehrerInnen.

Modul 6 umfasst 11 Samstage, 10 Samstage mit jeweils 4 Unterrichtseinheiten und einen (Prüfungs)Samstag incl. Abschlusfeier, verteilt auf ein Jahr.

Wir beschäftigen uns mit

- Anatomie und Physiologie für Yogalehrer
- Koordination und Konzentration
- Spannung und Kompression
- Hatha Yoga – die wichtigsten aktiven Asanas
- Yin Yoga – die wichtigsten passiven Asanas
- Unterrichtspraxis und Korrekturen

Mit unserem Übungsleiterschein bist Du in der Lage, nach sinnvollen Prinzipien Yogastunden anzuleiten. Diese 200 Stunden-Ausbildung ist richtig für Dich, wenn Du bereits mit Menschen arbeitest und Dein Spektrum erweitern willst, wenn Du im kleinen Rahmen Yogastunden anleiten möchtest oder auch Deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe verleihen möchtest.

ACHTUNG! Wenn Du beruflich als Yogalehrer durchstarten möchtest, ist eine mehrjährige Ausbildung mit mindestens 500 Unterrichtseinheiten angeraten. Für eine Krankenkassenzertifizierung ist außerdem eine grundlegende sozialpädagogische oder medizinische Berufsausbildung oder alternativ der Nachweis über umfassende Yoga-Unterrichtserfahrung – mindestens 200 Zeitstunden - notwendig. In diesem Fall kann unser Übungsleiterschein ein erster Schritt für Dich sein.

Der Übungsleiterschein umfasst 60 UE in der Gruppe (5 Workshops á 4 UE und 10 mal 4UE) und 140 UE in Eigenarbeit = 200 UE, außerdem den Prüfungssamstag und die Abschlussfeier.

Kosten: 5 x 40 = 200 Euro für die Workshops plus 440 Euro für Modul 6 = 640 Euro.

Die Gebühren für die einzelnen Workshops und das Modul 6 sind jeweils bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn vollständig zu bezahlen (keine Ratenzahlung, Bildungsgutscheine o. ä.).

Alle Termine 2020

Workshop: Die Regeln von Stress und Entspannung

2020 Samstag, 15.2., 15 - 18 Uhr

Workshop: Yogische Atemübungen und Meditation

2020 Samstag, 9.5., 15 - 18 Uhr

Workshop: Leben mit Yoga

2020 Samstag, 20.6., 15 - 18 Uhr

Sinnvoll Yoga üben - Unsere Yogaprinzipien genau erklärt

2020 Samstag, 19.9., 15 - 18 Uhr

Bist Du ein(e) YogalehrerIn? Probiere Dich aus!

2020 Samstag, 21.11., 15 - 18 Uhr

Alle Termine für das Modul 6 im Jahr 2020 (jeweils samstags, 15 bis 18 Uhr):

25.1., 29.2., 28.3., 25.4., 30.5., 27.6., 25.7., 29.8., 26.9., 31.10.

Prüfungstermin: Samstag, 28.11., 15 Uhr / Abschlußfeier: Samstag, 28.11., ab 19 Uhr

In der Regel besuchen die TeilnehmerInnen im ersten Jahr Modul 1 bis 5 (die Workshops) und im zweiten Jahr das Modul 6. Möglich ist aber auch, alles in einem Jahr zu absolvieren.

kamayoga – Zentrum für Yoga und Entspannung
Diekampstr. 37 · 44787 Bochum · Tel. 0234 – 312002
www.kama-yoga.de