

Yoga Trainer Lizenz inkl. Entspannungstherapie

FÖRDERUNG

100 %

Bildungsgutschein
§ 81 SGB III

Ganzheitliche Ausbildung zur Yoga-Trainer:in mit integrierter Entspannungstherapie. Du lernst Asanas, Atemtechniken und Meditation und kombinierst sie mit fundierten Entspannungsverfahren für Stressbewältigung und mentale Gesundheit.

**12 Wochen**

VOLLZEIT

**600 UE**

À 45 MIN.

**Hybrid**

VOR ORT & ONLINE

**RYS 200**

YOGA ALLIANCE®

Ziel der Ausbildung

- ✓ Yoga-Klassen sicher und nach internationalen Standards anleiten
- ✓ Asanas, Pranayama und Meditation didaktisch korrekt vermitteln
- ✓ Entspannungsverfahren wie PME und Autogenes Training anwenden
- ✓ Kursteilnehmende bei Stressbewältigung und Regeneration begleiten

Eckdaten

MASSNAHMENUMMER

922/39/2026

DOZENT:INNEN

Zertifizierte
Yogalehrer:innen

ZAHLUNG

Bildungsgutschein,
Arbeitgeber und Privat

KURSPREIS

5.250 Euro

VERBAND

Yoga Alliance, RYT 200
Zertifizierung

ZERTIFIKAT

Yoga Trainer Lizenz inkl.
Entspannungstherapie

Kursinhalte – Yoga & Entspannungstherapie

- 1 Geschichte & Philosophie des Yoga** · Grundlagen und Traditionen
- 2 Anatomie des Menschen** · Bewegungsapparat, Muskeln & Atmung
- 3 Pranayama · Atemtechniken** · 15 Techniken in Theorie & Praxis
- 4 Asanas · Yoga Praxis** · ca. 60 verschiedene Asanas
- 5 Meditation** · Techniken, Achtsamkeit & Anleitung
- 6 Anleiten einer Yoga Klasse** · Aufbau, Ansage & Korrektur
- 7 Grundlagen der Entspannungstherapie** · Stress & Regeneration
- 8 Achtsamkeit & Stressbewältigung** · Verfahren für den Alltag
- 9 Praxisstunden & Lehrproben** · Eigenständiges Unterrichten

Highlights

600 Stunden Präsenzausbildung im
KISA Yoga Studio vor Ort in BerlinYoga und Entspannungstherapie in
einer AusbildungRYS 200 Yoga Alliance®
Zertifizierung im Anschluss

Zielgruppe

Quer- und Wiedereinsteiger:innen sowie Interessierte, die Yoga professionell unterrichten und ihre Klassen um wirksame Entspannungsverfahren erweitern möchten.

Im Kurs enthalten

- Lehrmittel und Skripte inklusive
- Matten und Zubehör werden gestellt
- Prüfung und Zertifikat inklusive, internationale Verbreitung durch die Yoga Alliance
- Zinsloser Kredit mit fairen Ratenzahlungen möglich

Berufliche Perspektiven



Yoga-Trainer:in



Entspannungstrainer:in



Kursleiter:in Yogastudio



Wellness- & Rehazentren

Jetzt unverbindlich beraten lassen – persönlich, schnell und kostenlos

WhatsApp 0176 72644074 | 030 42807600 | info@kisa-akademie.de | www.kisa-akademie.de | kisa_akademie

KISA AKADEMIE GmbH · Schulenburg 130, 12101 Berlin-Tempelhof