

# ANLEITERFORTBILDUNG FÜR YOGA UND ENTSPANNUNG

**Trainerin**  
**Katrin Ratz**

## BESCHREIBUNG

Yoga ist in aller Munde. Die positiven Wirkungen sind vielfach bewiesen und jeder Mensch kann es praktizieren. Gerade für die Lebensphase junger Menschen, die von Irrungen und Wirrungen, der Entwicklung eines Körperbildes und der Bildung einer inneren wie äußeren Haltung geprägt ist, ist Yoga ein hervorragendes Instrument. Der Körper wird gestärkt, das Selbstwertgefühl gesteigert, der Geist und die Gedanken beruhigt und vieles mehr ...

In dieser Anleiterfortbildung werden die Basiselemente des Yoga erlernt, so dass Übungseinheiten selbst gestaltet werden können. Die Basiselemente beinhalten Körperübungen (asanas), Atem- und Entspannungstechniken sowie methodische und didaktische Leitfäden für die Gestaltung von Yogaeinheiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Die Fortbildung umfasst 80 Unterrichtseinheiten und findet in drei Blöcken statt. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.



- ✓ Die eigene Yogapraxis
- ✓ Anleitung von Yoga- und Entspannungsübungen
- ✓ Planung und Durchführung von Yogaeinheiten
- ✓ Methodik und Didaktik beim Unterrichten von Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensoriginalität

## ZIEL

Die Anleitung übernimmt in der Zeit der Seminare unsere Yogalehrerin Katrin Ratz.

9. – 11. Februar 2011

29. – 31. März 2011

25. – 27. Mai 2011

Beginn immer mit dem Mittagessen

Ende nach dem Mittagessen

Raumnutzung bis ca. 15:00 Uhr Abschlussrunde

Kosten € 1000,00

(zuzüglich Unterkunft)

Die Fortbildung findet in den

Räumen der Katholischen

Bildungsstätte

**Haus Ohrbeck**

in Georgsmarienhütte statt.

**Auch als INHOUSE-**

**Fortbildung buchbar.**

## TERMINE/KOSTEN

