

# 8329 Kombi Ausbildung Diplomlehrgang Yoga Trainer:in und Yoga Lehrer:in Ausbildungslehrgang und Vorbereitung auf die Zertifizierung

Yoga bezeichnet einen jahrtausendealten, ganzheitlichen Weg zur Erhaltung der Gesundheit, Regeneration und zum bewussten Umgang mit Körper und Geist. Durch die Kombination aus Atem- und Körperübungen wird der ganze Körper in Einklang gebracht und gestärkt. Die positive Entwicklung des Wohlfühlens, die durch Yoga bewirkt wird, hilft in allen Lebensbereichen die Lebensqualität zu verbessern und die Herausforderungen des täglichen Lebens mit mehr Ruhe und Sicherheit zu bewältigen.

In der Kombi Ausbildung Diplomlehrgang Yoga Trainer:in und Yoga Lehrer:in erlernen Sie von Grund auf Yoga in Lehre und praktischer Ausübung. Durch die breite Themenvielfalt im Lehrgang erwerben Sie die Kompetenz, Yoga professionell haupt- oder nebenberuflich zu unterrichten.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung können Sie die Zertifizierung Yoga Lehrer:in absolvieren und erhalten ein Personenzertifikat nach ÖNORM EN ISO/IEC 17024 der akkreditierten Zertifizierungsstelle des WIFI Österreich.

Die erfolgreiche Ausbildung ermöglicht Ihnen das Unterrichten in Yogastudios, Fortbildungsinstituten, Sportcentern, aber auch im Tourismus. Weiters können Sie sich selbstständig machen und Ihr eigenes Yoga – Institut eröffnen.

## Die Trainingsinhalte:

- Ayurveda, Raja und Hatha Yoga Philosophie
- Vorbereitende Übungen für Gelenke, Verdauung und Energieblockaden
- Sonnengruß und zahlreiche Variationen aus Hatha Yoga und Vinyasa Yoga
- Über 30 korrekt ausgeführte Asanas mit Vorübungen, Variationen, Indikationen und Kontraindikationen
- Entspannung, Yoga Nidra und Meditation
- Ayurveda
- Unterrichtstechnik, Yoga für Anfänger:innen und Geübte Aufbau einer Yogastunde
- Dokumentierte Yogastunden, Traditionelle Übungsreihen und Yoga
- Supervision
- Yoga-Reinigungstechniken
- Feinstoffliche Anatomie (Chakra, Bandhas, Mutras, Mantras und Bija Mantras, ....)
- Yoga-funktionelle Anatomie (Muskel und Bewegungen im Yoga, mit Asana Anleitung für viele Muskeln in Verbindung der Meridiane )
- Ernährung aus yogischer und ayurvedischer Sicht
- Yoga am Stuhl (für Menschen die Schwierigkeit haben auf einer Matte zu üben.
- Fortgeschrittene- Asanas und Pranayamas

## Die Trainingsziele:

- Sie kennen das System Yoga in seiner Gesamtheit und Wirkungsweise.



Kursbuchung und weitere Details unter **8329** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 8329 Kombi Ausbildung Diplomlehrgang Yoga Trainer:in und Yoga Lehrer:in Ausbildungslehrgang und Vorbereitung auf die Zertifizierung

- Sie können Einzel- und Gruppenübungen ausüben und unterrichten.
- Sie können Yoga mit fortgeschrittenen Übungen und erweiterter Unterrichtstechnik ausüben und lehren.
- Sie können Haupt- oder Nebenberuflich als Yogalehrer tätig sein

## Die Zielgruppe:

- Alle Interessierten

## Mitzubringen:

- Yogamatte und leichte Yogabekleidung

## Die Prüfung und der Qualifikationsnachweis:

Der Lehrgang wird mit Diplom abgeschlossen. Voraussetzung dafür ist der Besuch des Lehrgangs und die erfolgreiche Absolvierung der Prüfung.

Nach Abschluss des Moduls Yoga Trainer:in wird eine Prüfung durchgeführt. Die Prüfung besteht aus einer praktischen Yogastunde, die am Lehrgangsende zu halten ist. Die Beurteilung erfolgt durch die Lehrgangsleitung.

Die Abschlussprüfung des Moduls Yoga Lehrer:in findet in schriftlicher Form statt. Sie wird von der Lehrgangsleitung erstellt und beurteilt. Die Prüfung dauert ca. eine halbe Stunde und wird am Lehrgangsende durchgeführt.

Nach erfolgreichem Abschluss der Kombi Ausbildung können Sie die Zertifizierung Yoga Lehrer:in absolvieren und erhalten ein Personenzertifikat nach ÖNORM EN ISO/IEC 17024 der akkreditierten Zertifizierungsstelle des WIFI Österreich.

## Der Trainer:

Gerald Dienbauer

- Dipl. Yogalehrer und Ayurvediker
- Nuad Thai Praktiker und Kinesiologe
- Mitglied im Berufsverband der Yoga Vidya Yogalehrer
- Mitglied im Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten
- Yoga Praxis seit 2003



Kursbuchung und weitere Details unter **8329** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)