

*„Irgendwann ist die richtige Zeit gekommen,
Yoga für sich zu entdecken. Denn man
entdeckt dabei gleich noch etwas:
Jeder Zeitpunkt ist der richtige.“*



Yoga: Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in



Yoga

Das DRK-Yoga-Stufenmodell wurde speziell auf die Bedürfnisse ungeübter und älterer Kursteilnehmer/-innen abgestimmt. Yoga hat positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit und kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Kräftige Beine und stabile Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Die DRK-Yogalehrer/-innen haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand in der Yogalehre.

Wenn Sie DRK-Yogalehrer/-in werden möchten:

Vor Beginn der Ausbildung müssen Sie über mind. 2 Jahre Eigenerfahrung mit Yoga verfügen. Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 2 Jahren und findet in vier aufeinander aufbauenden Lehrgängen statt.

Nach Abschluss der Ausbildung erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre Gültigkeit hat. Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen von mind. 32 Unterrichtseinheiten für Yoga-Lehrer/-innen.