



PDF Seminarbeschreibung

# Yoga & Meditation

Seminardauer: 2 Tage 08:30 – 17:30 Uhr 23 UE

In diesem Modul erlernen Sie die Grundlagen des Hatha Yoga nach Sivananda für Ihre eigene wohltuende Praxis, oder um Ihre Klienten mit einfachen Yoga Übungen vertraut zu machen und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern, oder Blockaden zu lösen.

Des Weiteren erlernen Sie die Theorie und Praxis verschiedener Meditationstechniken, erweitern und vertiefen Ihre individuellen Meditationserfahrungen und ermöglichen somit anderen Menschen den Einstieg in die Meditation und führen Sie zu mehr Gelassenheit und Entspannung.

Seminarinhalte:

- o Grundübungen/Asanas, Pranayama(Atemübungen) nach Sivananda mit individueller Korrektur
- o Grundlagen der Yogaphilosophie
- o Übungen für spezielle Bedürfnisse(z.B. Nacken-Rückenprobleme), was ist zu beachten?
- o Verschiedene Meditationstechniken (z.B. Farb-Licht-Japa-Mantra-Klang-Chakra-Tratak-Neti Neti Meditation)
- o Hindernisse für die Meditation
- o Leitfaden für die Meditationspraxis (richtige Sitzhaltung, Ort, Zeit, Atemtechnik, Tipps)
- o Achtsamkeitsschulung
- o Konzentrationsübungen
- o Meditation und Wissenschaft (Wirksamkeit der Meditation, therapeutischer Einsatz)

Yoga und Meditation stärken den Körper und das Immunsystem, regeneriert Gehirnzellen, verbessert die Leistungsfähigkeit, verlangsamt den Alterungsprozess, baut Stress ab und positive Gefühle auf, stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit und Entspannung.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Teilnahme Zertifikat.

Das Seminar Yoga & Meditation eignet sich für Menschen aus den Berufen Gesundheit, Pädagogik, Pflege und für alle Menschen, die ein Interesse an Gesundheit durch Entspannung haben und sich weiterbilden möchten. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Tätigkeitsbereich: im Gesundheitswesen(Krankenkassen, Kliniken, Fitnessseinrichtungen, Seniorenheime), Bildungswesen (VHS, Schulen, Uni) oder in beratenden Tätigkeiten für private und öffentliche Einrichtungen und Firmen. Für Ihre eigene Praxistätigkeit ist das Seminar eine umfassende Grundlage.

Ausbildungskosten 280 € inkl. Skript.  
Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr.21a)bb)UStG.