

Online Pränatale/Schwangerenyoga Ausbildung in 5 Modulen Beginn 22.5.2021

Wohltuende Übungen während der Schwangerschaft Stärkung von Körper und Geist Entspannte Geburt

Wir haben uns entschieden eine zweite Online Ausbildung anzubieten, da die äußeren Umstände sehr unstabil sind und es immer wieder neue Verordnungen gibt.

Der Unterricht ist so gestaltet, dass du den Übungsabläufen leicht folgen kann, individuell korrigiert wirst, sodass du mit einem gut fundiertem Wissen und einer inneren Sicherheit die Ausbildung abschließen kannst.

Gerade in Corona ist Yoga ein tolles Werkzeug in der eigenen Kraft und stabil zu bleiben.



Eine bewusste, entspannte, harmonische Schwangerschaft ist das schönste Geschenk das eine werdende Mutter ihrem Baby machen kann.

In dieser Ausbildung lernst du alles über Yoga in der Schwangerschaft mit umfangreichem Hintergrundwissen und ein Schatz aus Erfahrungen langjähriger Unterrichtszeit der Lehrenden.

Unterstütze als zertifizierte Lehrerin, in deinen eigenen Kursen, werdende Mütter körperlich, mental und geistig.

Yoga Kenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Vermittelt wird dir ein umfassendes, kompaktes, professionelles, praxisorientiertes Wissen.
Ein umfangreiches Ausbildungshandbuch mit Bildern, Texten und fertigen Stunden Übungsabläufen, die du verwenden kannst, gehört dazu.



Zu dazu bieten wir einen Gastvortrag einer Hebamme, die auch viele Jahre Yoga Lehrende ist, mit wertvollem unterstützendem Wissen.

Ausbildungsziel

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du sofort selbstständig Yoga Kurse - Yoga in der Schwangerschaft, abgestimmt auf die Bedürfnisse werdenden Mamis, kompetent unterrichten und anbieten.

Wir freuen uns auf die Ausbildung mit dir.

Ausbildungsinhalte

- Einführung in die Yoga Lehre
- Einführung in das Pränatale/Schwangerenyoga

Unterrichtsmethodik

- Methodik/Didaktik und Kommunikation
- Unterrichtsgestaltungen von Yoga Klassen
- Einstieg, Aufbau, Ablauf von Yoga Klassen
- verschiedene Übungssequenzen
- Schwerpunkte einer Stunde setzen z.B. Yoga bei Erschöpfung in der Schwangerschaft, Yoga bei Stimmungsschwankungen, Yoga als mentale Stärkung etc.



Yoga Praxis

- Einführung Yoga Asanas Praxis in der Schwangerschaft
- Yoga Asanas und deren Wirkung - physische und energetische Ebene
- Anleitungen der Yoga Asanas
- Modifikationen der Yoga Asanas
- Grundlagen Anatomie und anatomische Ausrichtung
- Arbeiten und Einsatz von Yoga Hilfsmittel
- Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft
- Restorative Yoga in der Schwangerschaft
- Unterricht in der Schwangerschaft - 1.Drittel bis 3.Drittel
- Die Phasen einer Schwangerschaft und die Veränderung der Frau

Atemschulung

- Atemtechniken - Pranayama
- Atemsequenzen
- Yoga und Atemtechniken im Geburtsverlauf

Entspannungs- und Energielehre

- Meditationstechniken
- mentale Stärkung und Entspannung
- Entspannungslehre
- Entspannungsübungen
- Energielehre
- Die Chakren Lehre

Teilnahmevoraussetzungen

- Lesen der Vorbereitungslektüre - Yoga in der Schwangerschaft
- Die Bereitschaft für regelmäßiges Yoga üben
- Die Bereitschaft für Themenausarbeitung in Form von Hausaufgaben

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Wenn du Dich persönlich weiterentwickeln möchtest
- Yoga begeistert bist
- Yoga Kurse kompetent unterrichten möchtest

- Yoga in deine Geburtsvorbereitungskurse einbinden möchtest

Mitzubringen

- Schreibmaterial
- 1 rutschfeste Yoga Matte
- 2 Yoga Blöcke
- 1 Yoga Gurt

Zu bestellen z.B. bei www.yogishop.com

Termine

100 Stunden Ausbildung
jeweils Samstag und Sonntag 9.00-17.30 Uhr

22.-23.05.2021, 05.-06.06.2021, 26.-27.06.2021, 10.-11.07.2021, 31.07.-01.08.2021

Bei den Yoga Stundenangaben handelt es sich immer um Unterrichtseinheiten a 45 Minuten. An einem Ausbildungstag von 8 Stunden hast du 10 Unterrichtseinheiten (UE) absolviert. Dann kommen noch die Unterrichtseinheiten für die Vorbereitung und die Hausaufgaben hinzu.

Ausbildungskosten

1600,- € inkl. Ausbildungshandbuch mit Bildern, Texten, Übungsabläufen und Zertifikat. Das Ausbildungshandbuch wird dir zugeschickt.

Mit der verbindlichen Anmeldung sind 300,- € Anzahlung. 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn der Restbetrag oder Restbetrag in 2 Raten jeweils 650,- €.

Sobald der Restbetrag für die Ausbildung bezahlt ist, senden wir dir das Ausbildungshandbuch per Post zu.

Anmeldung

schriftliche Anmeldung über Silvia Paluselli, E-Mail: oceananyogaflow@gmail.com.
Wir senden dir ein Anmeldeformular zu. Dieses bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden.

Online über Zoom

Was brauchst du, um an online Stunden teilnehmen zu können:

- Eine gut funktionierende Internetverbindung
- Computer (es funktioniert mit jedem Browser), ein Tablet oder ein Handy
- Zoom-App (erhältlich unter <https://zoom.us/download>)

Lehrende

Silvia Katharina Paluselli - Intern. Zertifizierte Yoga Lehrende und Gastlehrende

Silvia unterrichtet seit 2003 hauptberuflich Yoga. Sie bietet Retreats, Ausbildungen, Workshops und Kurse an. Ein breit gefächertes Wissen, Vielfältigkeit und langjährige Unterrichtserfahrung zeichnen sie aus. 2006 hat sie die Ausbildung - Yoga in der Schwangerschaft in Zusammenarbeit mit einer Hebamme ins Leben gerufen und österreichweit unterrichtet.

Silvia Katharina Paluselli

Mail: oceananyogaflow@gmail.com, Webseite: www.oceanyoga.at
Tel. +43 681 81492142

