

Yogalehrer-Ausbildung für Therapeuten - JO(Y)IN „Yoga IN Therapie!“ | 200 FP



Diese Yogalehrer Ausbildung JYOIN ist als fundierte Weiterbildung konzipiert und richtet sich insbesondere an therapeutische Fachkräfte sowie an erfahrene Yogapraktizierende. Im Zentrum steht die Verbindung von klassischem Hatha Yoga mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Therapie, Anatomie und Stressforschung. Durch das Präsenzformat entsteht ein direkter Praxisbezug, der es ermöglicht, Inhalte unmittelbar zu erfahren, zu reflektieren und in den beruflichen Alltag zu integrieren.

Die Yogalehrer Ausbildung umfasst insgesamt 200 Unterrichtseinheiten und verbindet praktische Yogapraxis, Atemarbeit sowie fundiertes Wissen aus der funktionellen Anatomie. Ziel ist es, Teilnehmenden die Fähigkeit zu vermitteln, Yoga gezielt als ergänzendes therapeutisches Konzept einzusetzen. Dabei wird besonderer Wert darauf gelegt, individuell auf unterschiedliche körperliche und mentale Voraussetzungen einzugehen. Die Weiterbildung basiert auf einem biopsychosozialen Ansatz und integriert Aspekte wie neuromuskuläre Kontrolle, Atemregulation und achtsamkeitsbasierte Methoden.

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist die eigene Praxis. Durch sie werden die Wirkungsweisen von Yoga direkt erfahrbar, was ein tieferes Verständnis für therapeutische Prozesse fördert. Dieses persönliche Erleben unterstützt nicht nur die professionelle Anwendung, sondern stärkt zugleich die eigene Resilienz und Körperwahrnehmung. So entsteht eine nachhaltige Grundlage für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen.

Beschreibung:

Medical Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, gesundheitliche Beschwerden gezielt zu lindern. Es verbindet klassische Yoga-Prinzipien mit medizinischem Wissen zu Anatomie, Physiologie und Psychosomatik. Sie kombiniert die Tradition des Yoga mit fundierten Erkenntnissen aus der modernen Medizin und richtet sich an alle, die Yoga nur praktizieren, unterrichten, sondern auch therapeutisch nutzen möchten.

Berufliche Anwendung:

- Therapeutische Anwendung im Rahmen der Einzel- & Gruppentherapie
- Unterrichten von Hatha- und Vinyasa-Yoga Kursen in einem Yogastudio

Eingangsvoraussetzungen / Zielgruppe:

- Therapeut:innen, die Yoga in ihre Arbeit integrieren oder Yogakurse unter therapeutischem Aspekt anbieten wollen.
- Yogapraktizierende, die ihre Praxis vertiefen und mehr über therapeutische Anwendungen lernen möchten.

Voraussetzungen:

- Erste Erfahrungen mit Yoga sind von Vorteil
- Offenheit für neue Perspektiven und der Wunsch nach beruflicher Weiterentwicklung

Ablauf und Struktur der Ausbildung:

- 200 Ausbildungseinheiten (170 UE Präsenzunterricht + 30 UE Heimarbeit)
- 5 Intensivblöcke à 4 Tage (insgesamt 42 UE)
- Der Unterricht ist praxisorientiert und flexibel gestaltet
- Lehrproben zur Anwendung des Gelernten

Zertifikat und Abschluss:

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, der Lehrprobe und des Abschluss-Quiz erhältst du ein Zertifikat Yogalehrer:in (200h) „Yoga in Therapie“. Mit diesem Zertifikat kannst du vertiefende Module belegen, um die Zulassung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zu beantragen.

Belege abschließend das Modul integrative Yogatherapie und erhalte zusätzlich das Zertifikat „Yogatherapie nach JO(Y)IN“

Ausbildungsinhalte:

- Angewandte Anatomie in Yogaasanas
- Gelenkspezifisches Arbeiten (Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Füße, Schultern etc.)
- Umgang mit gängigen Beschwerdebildern
- Entwicklung von Übungsfolgen zur Stabilisierung, Mobilisierung und Kräftigung ausgewählter Körperbereiche
- In die Therapie integrierbare Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Integration in die therapeutische Arbeit im Rahmen der Primärprävention und als ergänzende Maßnahme
- Kontraindikationen: Grenzen des Yoga
- Technik, Ausrichtung und Variationen gängiger Asanas (Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen, Drehungen, Hüftöffner)
- Anpassung der Asanas an verschiedene Körper, Levels und Einschränkungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Bolster etc.)
- Entwicklung einer sicheren und nachhaltigen Yogapraxis
- Der Sonnengruß und seine Variationen
- Anatomie und Physiologie des Atems
- Pranayama-Techniken strukturiert erlernen und vermitteln
- Anwendung der Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems
- Einführung in Meditationstechniken zur Förderung von Achtsamkeit
- Entspannungsmethoden gezielt einsetzen
- Aufbau von Yogastunden mit therapeutischem Fokus
- Gestaltung des gezielten Einsatzes von Yogaelementen
- Didaktik, verbale Anleitung und Hands-on Techniken
- Umgang mit Gruppen
- Einführung in die Yogaphilosophie
- Zentrale Konzepte und Hintergründe des Yoga
- Yoga als präventive Maßnahme für körperliche und mentale Gesundheit
- Meditation, Achtsamkeit und emotionale Regulation

Leitung	Gesine Ufkes Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam
Kursgebühr	1.990,00 €
Beginn	16.09.2027
Ende	14.05.2028
Kurszeiten	Do. 16.09. - So. 19.09. jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr Do. 04.11. - So. 07.11. jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr Do. 20.01. - So. 23.01. jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr Do. 16.03. - So. 19.03. jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr Do. 11.05. - So. 14.05. jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	200