

# Medical Yogalehrer | Ausbildung | FP



Die Ausbildung Medical YogalehrerIn findet in Kooperation mit der „Lehrteam Medical Yoga Academy Florian Hockenholz“ statt und entspricht den Kriterien der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) Hatha Yoga Ausbildung 500 Stunden

## **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:**

- es kann jeder teilnehmen, es sind keine medizinischen Grundkenntnisse nötig

## **Umfang:**

Medical Yogalehrer Ausbildung 350 UE

- 5 Online Module á 40 Stunden 200 UE
- 3 Präsenz Module (je 5 Tage) á 50 Stunden 150 UE
- Online-Abschlussprüfung (Yogastunde –Videoaufnahme muss eingereicht werden)

Yogatherapie Ausbildung 150 UE

- 3 Online Module á 10 Stunden: 30 UE
- 2 Präsenz Module (je 5 Tage) á 50 Stunden: 100 UE
- 1 Präsenz Modul (2 Tage) á 20 Stunden: 20 UE
- Online-Abschlussprüfung (Yogastunde –Videoaufnahme muss eingereicht werden)

Gesamtumfang 500 UE

## **Ausbildungsinhalte:**

- Medical Yoga
- Grundlegende Asana-Praxis & Variationen
- Asanas für Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Pranayama & Atemmeditation
- Meditation & Achtsamkeit
- Philosophie & klassische Yogaschriften
- Anatomie & Physiologie
- Funktionelle Anatomie für YogalehrerInnen
- Biomechanik von Muskeln, Gelenken und Geweben
- Grundlagen der Bindegewebs- & Neurophysiologie
- Didaktik & Methodik
- Aufbau sicherer und effektiver Yoga-Stunden
- Umgang mit besonderen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen
- Entwicklung deiner Kompetenz als Medical Yoga LehrerIn

**ZPP Anerkennung:** Vorbehaltlich der Anerkennung der ZPP im Rahmen der Grund- und Aufbauqualifikation

siehe auch Yogatherapie – Wissenschaft und Achtsamkeit in Bewegung | Ausbildung

<b>Leitung</b>	Lehrteam Medical Yoga Academy
<b>Kursgebühr</b>	2.975,00 €
<b>Beginn</b>	16.09.2026
<b>Ende</b>	17.01.2027
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 16.09. - So. 20.09. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr Sa. 31.10. - Mi. 04.11. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr Mi. 13.01. - So. 17.01. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Ärzte
<b>Fortbildungspunkte</b>	