



Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

www.stmk.wifi.at/gesundheit

WIFI Steiermark

DIPLOMLEHRGANG
Yogatrainier



Informationsabend Diplomausbildungen Gesundheit und Sport

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über die Ausbildungen der WIFI Gesundheits- und Sportakademie. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

WIFI Süd | 01492.020

27.05.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.011

09.09.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.021

13.01.2022 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.031

02.06.2022 | Do 18.00-20.00

Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Der „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“ schafft alle medizinischen, sporttheoretischen und rechtlichen Grundlagen, um in eine unserer Diplomausbildungen einsteigen zu können. Nach Absolvierung des Grundlehrgangs können Sie ohne weitere Voraussetzungen in die Ausbildungen zum diplomierten Yogatrainer einsteigen.

60 Std. monatliche Teilzahlung: 3 x € 300,-
oder einmalig € 860,- bei Veranstaltungsbeginn

Termine finden Sie auf Seite 56.

Informationsabend Diplomlehrgang Yogatrainer

Ganz speziell für den Diplomlehrgang Yogatrainer veranstalten wir einen eigenen Informationsabend. Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über die Ausbildung. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

WIFI Süd | 05413.011

08.09.2021 | Mi 18.00-19.30

Diplomlehrgang Yogatrainer

Yoga ist ein jahrtausendealter ganzheitlicher Weg zu Beweglichkeit, Ausgleich und Vitalität. Es kommt aus Indien und ist ursprünglich auch eine spirituelle Lebensphilosophie. Yoga kann auch als Weg zur Einheit und Ganzheit bezeichnet werden. Im Westen stehen heutzutage die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund. Körperübungen (Hatha-Yoga), Atem- und Konzentrationstechniken sowie Meditation sind wesentliche Teile der Yogapraxis. Jeder Mensch kann bis ins hohe Alter Yoga praktizieren und so Harmonie und Einssein in seinem Leben erfahren. Der Diplomlehrgang Yogatrainer vermittelt ein Grundwissen sowie Basisübungen zur Gestaltung von wohlthuenden und ausgleichenden Yogaeinheiten.

136 Std. monatliche Teilzahlung: 7 x € 300,-
oder einmalig € 2.000,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 05406.011

02.10.2021 - 12.02.2022

genauer Stundenplan: www.stmk.wifi.at/yoga

„Nach dem Diplomlehrgang
Yogatrainer kann man hinausgehen
und unterrichten.“

„Mit Yoga bleibt man bis ins hohe Alter hinein sportlich aktiv. Ich denke, der größte Nutzen von Yoga ist die Beweglichkeit, die man erreicht und sich erhält. Natürlich steht auch eine Philosophie dahinter, ich habe mich jedoch vor allem für die körperlichen Übungen interessiert. Durch die Verbindung von Yoga und Sport kann man allerdings auch gut in die Entspannung kommen.“
– Mag. Heike Steinbauers Lieblingsübung ist der „herabschauende Hund“ (Adho Mukha Savanasana), der die gesamte Rückseite dehnt und den Oberkörper stärkt.



Die Sportwissenschaftlerin **Mag. Heike Steinbauer** betreibt mit ihrem Mann Kurt seit 20 Jahren das „Fitpoint“, ein Fitnessstudio in Deutschlandsberg. Zudem ist sie in der Gesundheitsförderung für Unternehmen, als Vortragende für Trainerausbildungen und als Personal Trainer tätig: „**Mit meiner fundierten Diplomausbildung zur Yogatrainerin möchte ich neben Poweryoga, das übrigens auch immer mehr Männer interessiert, Yoga für die Wirbelsäule und Yoga bis ins hohe Alter anbieten. Yoga ist ja voll im Trend, wobei es von entspannter Meditation bis zu körperlich sehr anspruchsvollen Übungen reicht. Die Lehrgangsleiterin am WIFI Steiermark, eine versierte Sportwissenschaftlerin, lehrt auch an der Universität und praktiziert Yoga seit 30 Jahren. Sie weiß genau, worauf es ankommt.**“

„Das WIFI hat übrigens einen großartigen neuen Turnsaal, hell, sonnig und sehr schön“, berichtet sie. „Der Lehrgang ist methodisch sehr gut aufgebaut, mit vielen praktischen Übungen. Danach kann man tatsächlich hinausgehen und als Yoga-Trainerin unterrichten. Man weiß genau, wie die Übungen funktionieren und worauf man achten muss und kann das Wissen fundiert weitergeben. Ob man dies nun von Mensch zu Mensch, für Gruppen oder online tut, entscheidet man selbst. Empfehlenswert ist die Ausbildung am WIFI meiner Erfahrung nach auf jeden Fall.“

DIPLOMLEHRGANG YOGATRAINER

Die Ausbildung dauert ein halbes Jahr und ist so konzipiert, dass die Teilnehmer/-innen einen hohen Nutzen bei relativ geringen Ausbildungskosten haben. Die praktischen Übungen bestehen aus drei Teilen: Lerneinheiten, eine Vertiefungswoche und begleitende Einheiten zur Festigung des Gelernten. Zusätzlich ist eine alltägliche Yogapraxis zu Hause sehr empfehlenswert, was ebenso dem eigenen Wohlbefinden dient.

Intention dieser Ausbildung ist, die Basics des Hatha-Yoga so zu erlernen, dass diese kompetent und freudvoll weitergegeben werden können. Darauf aufbauend stehen dann viele Wege zur Erweiterung der Yogapraxis offen.

Die Ausbildung schließt mit dem Yogatrainer-Diplom ab. Ein Aufbaulehrgang zum Diplomierten Yoga-Lehrer ist in Vorbereitung.

Zielsetzung

- Die Philosophie des Yoga verstehen können
- Gesundheitsfördernde Asanas und Flows korrekt anleiten können
- Wohltuende Yogaeinheiten gestalten können
- Verbesserung der eigenen Lebensqualität
- Integration von Yoga in den eigenen Alltag

Zielgruppe

- Alle, die Yoga fundiert erlernen und praktizieren möchten
- Alle, die gerne gesundheitsorientiertes Yoga in Einheiten anbieten wollen
- Fitnesstrainer, Wellnesscoaches, Übungsleiter, Lehrwarte, Instrukoren, Trainer und Sportwissenschaftler, die sich vertiefen und spezialisieren möchten
- Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur oder in anderen Gesundheitsberufen tätige Personen, die sich fortbilden und ihr Angebot erweitern möchten

Voraussetzungen

Für die Aufnahme in den Lehrgang sind ausreichend Kenntnisse in den Fachgebieten Anatomie, Physiologie, Trainingslehre und Entspannung erforderlich. Diese Voraussetzungen werden in einem Aufnahmegespräch geklärt. Und natürlich ist für alle, die als Yogatrainer/-innen arbeiten möchten, die Freude, mit anderen Menschen zu arbeiten, zu nennen.

Für erfolgreiche Absolventen/-innen folgender WIFI-Ausbildungen entfällt das Aufnahmegespräch: „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“, „Diplomlehrgang Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer“, „Diplomlehrgang Fitnesstrainer“ sowie Absolventen einer Masseur Ausbildung.

Haben Sie keine Voraussetzungen und die oben genannten Kenntnisse, absolvieren Sie bitte als Vorbereitung den Lehrgang „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“. Anerkannte Aufnahmevoraussetzungen sind ebenso ein Studium der Medizin oder Sportwissenschaften, Psychologie, Physiotherapie, Gesundheitsmanagement und andere vergleichbare Ausbildungen.

Wir beraten Sie im Vorfeld gerne individuell.



Tätigkeitsfelder

- Eigene Gruppeneinheiten
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gesunde Gemeinden
- Hotel- und Tourismusbranche
- Private und öffentliche Gesundheitseinrichtungen
- Verbände und Vereine

Ihr Trainerteam

- **Mag. Doris Kohlmaier**
Bewegungswissenschaftlerin, Yogalehrerin mit eigener Praxis seit über 30 Jahren, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, fachliche Lehrgangsleitung
- **Mag. Johannes Gosch**
Sportwissenschaftler, Mentalcoach, Entspannungs- und Yogatrainer, praktiziert Yoga seit 2001 und hat selbst diese Ausbildung 2019 absolviert, organisatorische Lehrgangsleitung
- **Mag. Birgit Freidorfer**
Unternehmensberaterin, Persönlichkeitstrainerin, Systemischer Coach, Mentaltrainerin, praktiziert Yoga

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Modul 1 – Einführung 8 Stunden

- Kennen lernen, Organisation, Lernplattform
- Geschichte, Philosophie, Yogarichtungen ...
- Basics und Grundsätze für Yogatrainer/-innen (Anatomie, Physiologie, Methodik ...)

Modul 2 – Yogapraxis, Lerneinheiten 16 Stunden

- Vorbereitende Übungen (Aktivierung, Ankommen)
- Asanas (Vorübungen, korrekte Ausführung, Variationen, Indikationen, Kontraindikationen)

Modul 3 – Yogapraxis, Lerneinheiten 16 Stunden

- Sonnengruß und Variationen, Mondgebet
- Yogaflows (korrekte Abfolge, Variationen, Indikationen, Kontraindikationen)
- Meditation und Entspannung

Modul 4 – Yogapraxis, Festigung der Lerneinheiten in der Yogawoche 40 Stunden

- Vorbereitende Übungen, Asanas, Sonnengruß, Mondgebet, Yogaflows, Meditation und Entspannung

Modul 5 – Rechtliche Grundlagen, Marketing 8 Stunden

- Rechtliche Grundlagen für die Arbeit mit Yoga
- Marketing

Modul 6 – Praxis, Reflexion, Vertiefung 48 Stunden

- Yogapraxis, Reflexion, Vertiefung und Lehrauftritte
- Abschluss
- Kommissionelle Abschlussprüfung in Theorie und Praxis

Yoga hat wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Diplomlehrgang lernen die Grundlagen von Yoga und die Philosophie dahinter kennen. Sie praktizieren die Techniken und erfahren, wie man Yoga an die wachsende Zahl interessierter Kundinnen und Kunden weitergibt.

Denn Yoga fasziniert heute mehr denn je: „Die westliche Welt hat die enorme gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga entdeckt“, sagt Mag. Johannes Gosch. „Man sieht es als wichtige Methode, sich vom stressigen Alltag zu entspannen. Daher ist es eine interessante, fachliche Zusatzausbildung für Gesundheits- und Sporttrainer in der heutigen Zeit. Mit Yoga kommt man ‚runter‘, kann ‚ausgleichen‘ und wieder mehr Achtsamkeit ins Leben integrieren.“ – Das ist die eine, die mentale Seite. Die andere Seite von Yoga ist die konkrete Gesundheitsförderung im körperlichen Bereich: „Mit Yoga kann man den Körper kräftigen und dehnen, gleichzeitig arbeitet man mit den Faszien und fördert die Koordinationsfähigkeit.“



Die Lehrgangleiter: **Mag. Johannes Gosch** ist Sportwissenschaftler, Mentalcoach, Entspannungstrainer, Leiter einer Beratungsstelle für Sportpsychologie und Sportwissenschaften. Seit mehr als 20 Jahren praktiziert er Yoga und hat selbst 2019 diese Ausbildung absolviert. Er kann die Methode daher auch Männern gut nahebringen. **Mag. Doris Kohlmaier** ist Sportwissenschaftlerin mit 30-jähriger Praxis und auch in der Erwachsenenbildung sowie an der Karl-Franzens-Universität Graz engagiert. Sie hat sich schon während ihres Studiums auf den Gesundheitsbereich spezialisiert und betreibt Yoga seit Jahrzehnten.

„Yoga ist auch ein ganzheitlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, mehr Präsenz und mehr Klarheit im gesamten Leben“, erklärt Mag. Doris Kohlmaier. „Es bedeutet Einheit, Verbindung, Anknüpfung – mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Und gleichzeitig auch mit der Umwelt“, so Kohlmaier weiter. „Damit kann man auch das eigene Bewusstsein erforschen und sich selbst ein Stück weit näherkommen.“