

# **Yoga-Trainer/in**

<b>Titel</b>	Yoga-Trainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7379721

---

## **Veranstalter**

<b>Adresse:</b>	AHAB-Akademie GmbH Grünauer Straße 3 12557 Berlin
<b>Telnr:</b>	+49 30 9860 1997-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kundenservice@ahab-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ahab-akademie.de">https://www.ahab-akademie.de</a>

---

## **Lehrgangsziel**

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Ausübung der Tätigkeit als Yoga-Trainer/in

---

## **Inhalte**

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Geschichte und Entwicklung • Körper und Bewegung • Stundenaufbau (Hatha Yoga) • Coaching ? Yoga-Praxis ? Asana-Praxis ? Pranayama-Techniken • Alignment • Sequencing • Yoga für Alle (Zielgruppen/Beschwerdebilder)
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	7 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Einsendeaufgaben, Lehrprobe

---

## **Abschluss**

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mind. Realschulabschluss oder berufliche Ausbildung, regelmäßige Yoga-Routine für den Aufbau von Trainerkompetenzen, Vorbildung mit primärpräventiven Hintergrund, erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung; Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	239,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	239,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	239,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	1.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	24 Std. (32 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	5.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ist nicht vorgesehen