

# Fortbildung für Yogalehrer Stundenkonzeption

Diese Fortbildung ist für alle Yogalehrer geeignet, die lernen wollen wie man eine berührende und gleichzeitig physiologisch sinnvolle Yogastunde schrittweise konzipiert. Die Fortbildung wird dein Wissen vertiefen und deine Fähigkeit verbessern, Yoga-Stunden mit Freude authentisch zu gestalten.

Du möchtest wissen...

- wie deine Yogastunde von einem Thema getragen wird und du individuelle Themen findest.
- wie du dich von eingefahrenen Stundenkonzeptionsmustern löst.
- wie du eine physiologisch sinnvolle Asana-Abfolge auswählst.
- wie du kreative und authentische Yogastunden gestaltest.
- wie du dein Yoga-Wissen in deine Stunden integrieren kannst.

...dann ist diese Fortbildung passend für dich. 😊

## Inhalte

- Vinyasa Krama Vertiefung
- Stundenkonzeption anhand anatomischen Schwerpunkt oder Peak Pose
- Stundenkonzeption anhand eines Themas inkl. individueller Themenfindung
- Schrittweise Planung einer Yogastunde mit Praxisübungen
- Verbindung von Stundenthema und physiologischen Ausrichtungsprinzipien
- Einsatz von Mudras, Musik, Vayus, Chakras, Yogaphilosophie u. v. m.
- Kreative Stundenkonzeption
- Weiterentwicklung Yogalehrerpersönlichkeit & Zeit für Fragestellungen



**Ort:** Yoga Balance Studio,  
Schwanallee 31, 35037 Marburg

**Anmeldung & Information:**  
[nicole.yoga@gmx.de](mailto:nicole.yoga@gmx.de)

**Leitung:** Nicole Ehlert

Yogalehrerin (BdfY), Meditationsleiterin,  
Tanz- und Bewegungstherapeutin, Leiterin  
Progressive Muskelentspannung,  
Systemische Beraterin, Diplom  
Pädagogin, Aerial Yogalehrerin

## Termine:

Sa 04.11.2023, 12-17 Uhr

So 05.11.2023, 10-16 Uhr

So 12.11.2023, 10-15 Uhr

## Kosten:

250 €

Zertifikat über 20 UE