



## **Yoga Lehrer/innen- Ausbildung Y2 - Abschnitt 2**

Der 2. Ausbildungsabschnitt intensiviert die erworbenen Kenntnisse aus dem 1. Ausbildungsabschnitt.

Das Yoga-Programm im DRK ist eine Einführung in Asanas, die Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, Unbeweglichkeit und Verspannung zu lösen. Konzentration und die Verbindung von Anspannung und Entspannung sowie von Bewegung und Ruhe erzeugen die charakteristisch-positiven Wirkungen des Hatha-Yoga.

Die Ausbildung erfolgt nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell und ist auch für Einsteiger/innen und ältere Menschen geeignet.

- Geschichte und Philosophie des Hatha-Yoga
- Besonderheiten des DRK-Yoga
- Anatomie und Physiologie
- Bedeutung des Atems
- Aufbau und Wirkung der Asanas
- Inhalte und Aufbau einer Yogastunde
- Führen und Leiten von Gruppen

---

### **Zielgruppe**

Teilnehmende, die schon einen DRK-YOGA-Lehrgang, Abschnitt 1 absolviert haben.

---

### **Termin**

17.08. – 21.08.2027 (Dienstag bis Samstag)

Der Lehrgang ist in Hamburg (für hauptberuflich als Therapeuten im Gesundheitswesen, als Krankengymnasten, Altenpfleger und Heilpädagogen Tätige), Schleswig-Holstein und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

Ganztägig

---

**Preis**

505,-€

---

**Kursleitung**

Irene Buttler, Yoga-Lehrbeauftragte beim DRK

---

**Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67