



YOGA LehrerInnen-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.

Vertiefung der Inhalte aus Abschnitt 1

- Ausgleichsübungen
- Übungsreihe „der Sonnengruß“
- Grundlagen der Physiologie (Referentin)
- Augenübungen
- Entspannung und Entspannungsmethoden
- Sensibilisierung der Sinne

Zielgruppe

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

Termin

30.06. – 04.07.2026 (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