

Intensive Yoga Lehrer Ausbildung bei SAFS & BETA

Die Anforderungen im Alltag und im Beruf nehmen ständig zu, da die Welt uns durch Lärm, Hektik und Stress zunehmend bestimmt. Dieser Wandel beeinflusst natürlich auch das allgemeine Wohlbefinden und trägt zur Entstehung von Krankheiten und psychischen Störungen bei.

Auf der Suche nach einer Verbindung von Entspannung und Bewegung, die sich gleichermaßen positiv auf Körper und Geist auswirkt, haben bereits mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland die indische Lehre des Yoga für sich entdeckt. Die meisten mit dem Wunsch nach mehr Wohlbefinden, andere wiederum nutzen diese Lehre als Therapie. Yoga ist eine jahrtausend alte indische Wissenschaft und bedeutet im übertragenen Sinne „Vereinigung“. Das Praktizieren von Yoga beinhaltet



das Streben nach der Vereinigung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bei uns in Europa verbinden wir mit „Yoga“ meist die körperorientierte Form des „Hatha Yoga“ mit seinen Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

Yoga ist schon fast zu einer Volksbewegung geworden. Und seit dieser Entwicklung haben auch die Forschungen an den Universitäten bezüglich der Auswirkungen von Yoga auf die Gesundheit zugenommen. Positive Beeinflussung von Herz, Kreislauf und Atmung, Stressabbau, Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Körperhaltung, Förderung der Geistes- und Konzentrationskraft sowie der kreativen Prozesse, Linderung von Rücken- und Kopfschmerzen und die Reduzierung von Verspannungen gelten als medizinisch bewiesene Erfolge.

Immer mehr Menschen und Trainer aus anderen Bereichen entscheiden sich dazu, Yoga zu unterrichten. Das SAFS & BETA Intensive Yoga Konzept basiert auf dem klassischen Hatha Yoga und bietet einen optimalen Einstieg in ganzheitliche Trainingsmethoden. Die harmonisch ineinander fließenden Übungen verbunden mit speziellen Atemtechniken, werden dabei bewusst in dynamische und körperorientierte Übungen umgesetzt.

Die seit Jahren bestehende und erfolgreiche SAFS & BETA Intensive Yoga Ausbildung wurde durch weitere Fortbildungen und neue Zusatzlehrgänge mit tiefgreifenderen Yoga Themen angereichert. Von der Intensive Yoga B-Lizenz über die Intensive Yoga A-Lizenz hinaus, bietet die Weiterbildung nun auch die Themen *Intensive Yoga Mantra & Meditation* sowie *Ethik, Philosophie und Lifestyle*, sodass ein Abschluss als Intensive Yoga Lehrer möglich ist.

Dieser Abschluss befähigt das Unterrichten über die Fitnessbranche hinaus. Ein Schwerpunkt der weiterführenden Module liegt im Rezitieren von Mantras sowie der Vertiefung der Meditationskenntnisse. Sowohl Mantras als auch die Meditation sind Eckpfeiler des Yoga und ermöglichen die Zentrierung des

Geistes und das „nach innen wenden“. Die verschiedenen Mantras und Meditationstechniken werden unter Anleitung praktiziert und intensiv geübt.

Die Geschichte und Entstehung von Yoga, der Yoga-Philosophie sowie der kulturelle und religiöse Hintergrund sind von entscheidender Bedeutung für ein wirklich tiefes Verständnis. Sowohl eine Einführung in den Hinduismus, als auch das Lesen althinduistischer Schriften, sowie der großen historischen Schriften zum Thema Yoga und Yogaphilosophie selbst sind fester Bestandteil der SAFS BETA Intensive Yoga Lehrer Ausbildung.

Mehr Informationen sowie die Ausbildungstermine finden Sie unter:

<http://www.safs-beta.de/ausbildung-fortbildung/intensive-yoga.html>

Über die SAFS & BETA Bildungsakademie

Die SAFS & BETA Bildungsakademie gehört zu den führenden privaten Ausbildungsinstitutionen im Bereich Fitness und Wellness in Deutschland und blickt inzwischen auf 20 Jahre wertvolle Erfahrung in der Ausbildungskonzeption und Wissensvermittlung zurück.

Der Schwerpunkt unserer Lehrgänge lag seit 1988 in der fachlichen Schulung von Fitness und Group-Trainern zur Qualitätsverbesserung des personellen Angebots in Fitness- und Freizeiteinrichtungen. Mitte der 90er Jahre ging die Entwicklung unserer Aus- und Weiterbildung dann ergänzend in Richtung Zusatzqualifikation für Sportlehrer und Physiotherapeuten aber auch Absolventen anderer Berufsfachrichtungen, für die sich der Fitness und Gesundheitsmarkt zunehmend als attraktives Tätigkeitsfeld abzeichnete. 2007 kam durch die Kooperation zwischen SAFS & BETA, der ILS und der Europäischen Fernhochschule Hamburg die Angebotserweiterung durch eine Berufsausbildung im dualen System, genannt "Fitness- & Business Education", hinzu. Mittlerweile schulen wir Fitnesstrainer und Kursleiter in allen Bereichen der Weiterbildung. Unser Angebot bietet die Ausbildung zum Personal-Trainer und Wellness-Trainer bis hin zu den Bereichen Ernährung, Step, Indoor Cycling, Zen Gymnastik, Qi Gong, Entspannungsmassage, Shiatsu, Yoga und Pilates.

Pressekontakt

SAFS & BETA KG

Nadine Weiland

Johanna-Kirchner-Str. 2A

D-65239 Hochheim

Telefon: 06146 / 6066-0

Fax: 06146 / 6066-10

E-Mail: info@safs-beta.de