

# **Yoga Personal Training (70 h)**

## **Weiterbildung für Yogalehrer und Trainer**

### **Ausbildungsmodul im Rahmen der YA 300+ Ausbildung**

---

**Ganzheitliches Yoga Personal Training ist deutlich mehr als Einzelunterricht.**

Diese exklusive Weiterbildung mit begrenzter Teilnehmerzahl ermöglicht eine individuelle Betreuung, wie sie für die erfolgreiche Vorbereitung auf Yoga Personal Training optimal ist. Es werden professionelle Grundlagen vermittelt, um als Yoga Personal Trainer souverän zu agieren und erfolgreich langfristige Kundenbindungen aufzubauen.

Die develop 360° Yoga Personal Training Weiterbildung vermittelt neben einer umfassenden und ganzheitliche Betrachtungs- und Herangehensweise die Basis einer erfolgreichen Arbeit: professioneller Eingangs-Check-Up, detaillierte Körperanalysen, Konzeption individualisierter Übungsprogramme, Hands-on und erfolgreiche Korrektur-Techniken, therapeutische Yogamethoden und bewährte Massage- und Entspannungstechniken.

Darüber hinaus wird praktisches Know-How besprochen, um im Anschluss zielsicher ein eigenes Business zu entwickeln.

#### **Termine 2018:**

Modul 1: 1./2. September

Modul 2: 22./23. September

Modul 3: 3./4. November

Modul 4: 10./11. November

Samstag und Sonntag jeweils von 9 Uhr bis 17:30 Uhr

**Ort: Balance Yoga City**

**Preis: ab 990 €**

#### **Themen:**

- Sportwissenschaftliche Grundlagen
- Anamnese, Check-up und Assessments
- Zielformulierung und Trainingsplanung
- Konzeption individualisierter Übungsprogramme
- Alignment, Adjustment, Props
- Typische Krankheits- und Störungsbilder
- Umgang mit speziellen Zielgruppen
- Massage im Yoga Personal Training
- Tiefenentspannung
- Umgang mit Kunden, Gesprächsführung und Körpersprache
- Profilbildung und langfristige Kundenbindung
- Akquise und Businessaspekte
- Praktische Fallbeispiele

---

## Fortbildungsziel:

Mit dieser Weiterbildung wird eine Vertiefung in die Themen Yoga Personal Training, Yoga Einzelunterricht und therapeutische Aspekte des Yoga geboten. Yogalehrer erhalten Grundlagen des Yoga Personal Trainings zur erfolgreichen Kundenbetreuung und eine Erweiterung ihrer Fähigkeiten mit Elementen des therapeutischen Yoga. Yogalehrer mit einer YA 200 Stunden Qualifizierung, die eine Anerkennung als YA RYT-500 Lehrer anstreben, können sich mit diesem Modul 70 Stunden innerhalb der 300+ Ausbildung anerkennen lassen.

---

## Aufbau und Ablauf:

Es werden 4 Module angeboten.

### **Modul 1 & 2**

Modul 1 & 2 bilden die Grundlage und können nur gemeinsam gebucht werden.

### **Modul 3 & 4**

Modul 3 & 4 bauen auf den vorigen Modulen auf und können nur nach Teilnahme an den Modulen 1 & 2 besucht werden.

Wer als Teilnehmer ausreichend qualifiziert ist und alle Module belegt, erhält ein Fortbildungszertifikat. Wer als RYT-200 registriert ist, kann Stunden im Rahmen der 300+ Ausbildungen bei Balance Yoga sammeln. Zur Vertiefung gibt es ein Ausbildungs-Script und einfache Aufgaben zur Heimarbeit. Als Abschluss werden die Inhalte aller Module noch einmal kurz wiederholt und in einem gemeinsamen Austausch besprochen.

Das erste Wochenende enthält mit Modul 1 die Grundlagen des Personal Trainings. Das zweite Wochenende enthält mit Modul 2 die Grundlagen der Yoga Therapie, v.a. die Anamnese und häufige Krankheitsbilder. Das dritte Wochenende enthält mit Modul 3 die Vertiefung des Personal Trainings mit Kundenbindung, Profilbildung und Vermarktung. Außerdem die Vertiefung Yogatherapie mit orthopädischen Themen. Das letzte Modul enthält Adjustment, Screening und Thai Massage, sowie eine kurze Wiederholung der Module 1-4 und eine Q&A Runde. Zwischen den Wochenenden wiederholen die Teilnehmer den Inhalt über das Script, einfache Aufgaben und das gemeinsame Üben.

---

## Zielgruppe:

Diese Weiterbildung ist für alle Personen geeignet, die über die notwendigen Grundlagen in den Bereichen Anatomie, Physiologie und Trainingslehre verfügen. Eine fundierte Grundausbildung (Sportlehrer, Physiotherapeut, Sportwissenschaftler, Trainer, Coach) im Gesundheitsbereich oder eine Yogalehrer-Ausbildung (Zertifizierung möglich, bei RYT-200 Lehrern auch 300+ Zertifizierung möglich) ist als Basis sehr sinnvoll. Praktische Erfahrung beim Training von Kunden sollte mitgebracht werden.

---

## Ausbildungsumfang:

**70 Stunden** – 60 UE Kontaktunterricht, 10 UE individuelle Vertiefung der Inhalte

---

## Zeitraumen:

4 Wochenenden je 15 Stunden + 10 Stunden individuelle Nachbereitung

---

## Preise:

Alle Module mit Script und Zertifizierung: Mitglieder 990 €, N-Mitglieder 1.090 €

Modul 1 & 2 ohne Zertifizierung: Mitglieder 590 €, N-Mitglieder 650 €

---

## Referenten:

### **Michael Schmelzer:** Personal Training

Michael machte sein Examen am American Council on Exercise in New York und London und studierte Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Sportmedizin in Frankfurt. Neben seiner Tätigkeit mehr als 20jährigen Arbeit als Trainer und Coach ist er in der Prüfungskommission des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB tätig.

Bekannt für seine innovativen Trainingskonzepte und Ernährungsstrategien betreut er aktuell internationale Künstler und Unternehmen mit dem Ziel einer langfristigen Optimierung des Lebensstils.

### **Ilana Begovic:** Yoga Therapie

Ilana (E-RYT 500®) ist ausgebildet in Hatha-Yoga nach Sivananda, Jivamukti Yoga in New York mit Sharon Gannon und David Life, Anusara Yoga mit Bridget Woods Kramer und Yoga Therapie am Yoga Campus in London. Sie ist außerdem zum Familien Coach (Familienaufstellungen), zur Meditations- und Entspannungskurs-Lehrerin und zum Vegan Lifestyle Coach ausgebildet.

In der Zeit von 2008-2012 leitete sie mit Andreas Dörr das Vedamar-Institut für Ayurveda und Yoga sowie die Yogaschule DownwardDog auf Mallorca.

### **Daniel Eichler:** Adjustment, Props, Thai Massage und Screening-Tests

Daniel Eichler (M.A. Philosophie) praktiziert seit über zehn Jahren Yoga. Dies bildet die Grundlage seiner ganzheitlichen Körperarbeit. Er orientiert sich grundsätzlich an der Lehre von T.

Krishnamacharya, besonders dem Yoga, wie es von seinen Schülern B. K. S. Iyengar T. K. V.

Desikachar und A. G. Mohan weitergegeben wird. Er lernte darüber hinaus klassische Massagen in der Tradition von Kalari Chikitsa, Ayurveda und Thaimassagen und ist zertifizierter Triggerpunkt-Therapeut.

Seit 2015 ist er Referent im Bereich Yoga für den Deutschen Turner-Bund und leitet eigene Ausbildungen als anerkannte Schule der Yoga Alliance (RYS 200®)

---

## Themen:

### **Personal Training (30 UE):**

Sportwissenschaftliche Grundlagen und Grundlagen des Personal Trainings, Profilbildung, Vermarktung, Akquise, Erstgespräch, Check-up, Assessments, Gestaltung einer Trainingseinheit, Betreuung, Motivation, Kundenbindung

### **Yoga Therapie (25 UE):**

Grundlagen des Yoga Einzelunterrichts im Unterschied zum Gruppenunterricht; anatomische, physiologische und psychologische Grundlagen; Geschichte der Yogatherapie, Anamnese, typische Krankheits- und Störungsbilder aus ayurvedischer und schulmedizinischer Sicht, Kontraindikationen bei typischen Krankheitsbildern; Behandlung beispielhafter häufiger und einfacher Krankheitsbilder, Beziehung zwischen Klienten und Therapeuten

### **Adjustment und Screening (15 UE):**

Vertiefung des Screenings zur Erfassung von Funktionsstörungen, Erweiterung um entspannende Thai Massage Techniken, Adjustment und Arbeit mit Props in häufigen Yoga Asanas