

Modern Yoga Coach

Der moderne Yogaweg

Grundausbildung (Stufe 1)

Zeitgemäss für dich, deine Gesundheit
und deine Yoga-Schüler*innen



"Modern Yoga Coach" – Grundlagenausbildung (Stufe 1)



Der intensive, kompakte Diplomlehrgang zur/zum "Modern Yoga Coach".

Die "Modern Yoga Coach" Grundausbildung ist für dich gedacht, wenn du dich intensiv mit deiner eigenen Yogapraxis auseinandersetzen willst und/oder Yoga gerne weitergeben möchtest.

Die Ausbildung zum "Modern Yoga Coach" eignet sich perfekt um eine Grundlage an die hiesige Lebensweise angepasst, auf Yoga-Übungen (Asanas) fokussiert, zu erhalten und diese Dritten erfolgreich vermitteln zu können.



Es ist ein Trainingsprogramm basierend auf dem traditionellen Yoga, welches jedoch modern und zeitgemäss, speziell für die Gesundheits- und Fitness-Begeisterten und Anforderungen des heutigen Alltags, entworfen wurde. Vitalität für Körper und Geist durch Anspannung und Entspannung. Beeinflusst durch die ursprüngliche Lehre, ist deren Umsetzung an die heutige Zeit angepasst. So bietet die "Modern Yoga Coach" Ausbildung eine hervorragende Balance von modernem, zeitgenössischem, verwurzelt in der zeitlosen universellen Weisheit des Yoga.



Wir verzichten bei dieser Grundausbildung bewusst auf die spirituelle Seite im Yoga. Wir konzentrieren uns dafür umso mehr um die physische Durchführung der Yoga-Übungen, den Atmen und die Achtsamkeit in der Ausübung sowie die Kompetenzen des Unterrichts (Teaching Skills). Somit fördern wir einen multidisziplinären Ansatz für die Praxis, Studium und Anwendung von Yoga. Der primäre Fokus ist es, eine inspirierter "Modern Yoga Coach" zu werden, so dass deine Persönlichkeit als authentischer Ausdruck mit der zeitgemässen Lehre seine volle Kraft in der Praxis findet. Bei uns erlernst du die Yogapraktiken für das tägliche Leben, für den Gruppenunterricht, einsetzbar im Beruf, wie auch in der individuellen Umsetzung. Yoga hilft dir zudem, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Sei bereit für eine ausserordentliche Erfahrung während der gemeinsamen Ausbildung und danach im Alltag.

Zielgruppe & Voraussetzungen

Zielgruppe

Die "Modern Yoga Coach" Ausbildung spricht Menschen an, die:

- 🐘 ihre Gesundheit fördern wollen
- 🐘 ihre eigene Yoga-Technik weiterentwickeln wollen
- 🐘 mehr Gleichgewicht und Zufriedenheit im Alltag finden wollen
- 🐘 andere für Yoga begeistern und unterrichten wollen
- 🐘 eine Ausbildung in kompakter Form suchen, die in Kleingruppen stattfindet und auf individuelle Bedürfnisse eingeht

Voraussetzungen

Für die Ausbildung wird empfohlen, dass die Teilnehmer*innen Erfahrung in (regelmässiger) Yoga-Praxis haben.

Besonders wichtig ist neben dem Lernwillen, die Bereitschaft, sich intensiv und bewusst mit der Yoga Technik und den Coaching Kompetenzen (Teaching Skills) auseinander setzen zu wollen.



Leistungsumfang

Diese Yogalehrer*innen-Ausbildung ist gemacht, um vertieft in deine eigene Yoga-Praxis einzutauchen und um zu lernen, wie du als Yogalehrer*in Gruppen oder Einzeltrainings leitest. Die Ausbildung beinhaltet körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen. Du wirst befähigt, Bewegungsabfolgen von Posen korrekt und professionell an eine Gruppe zu vermitteln. Dabei verstehst du den Unterrichtsaufbau, die Übungsabfolgen und kannst somit die Lektionen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden gestalten. Du lernst die Teilnehmenden gekonnt anzuleiten und somit auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.



Von insgesamt 240 Ausbildungseinheiten (je 45 Minuten) sind 60% begleitet und ca. 40% unbegleitet als Selbststudium. Um den bestmöglichen Ausbildungserfolg zu gewährleisten, sind diese Ausbildungseinheiten möglichst vollständig zu besuchen bzw. durchzuführen. Die erforderliche Mindestanwesenheit in den Ausbildungseinheiten beträgt 80 %.



Das Selbststudium besteht aus den folgenden Aufgaben, die zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuführen sind:

- 🐘 Üben der Yoga-Techniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- 🐘 Repetition des vergangenen Kursblocks
- 🐘 Vertiefen zu einem selbst gewählten Thema
- 🐘 Erarbeiten und vorbereiten einer Yogalektion für die Abschlussprüfung

Lerninhalt

Die nachfolgenden Themeninhalte werden in den Kursblöcken gelernt. Dabei wird aufgrund der kleinen Gruppengrösse insbesondere auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen.

Modern Yoga

Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff und Wege des Yoga in aller Kürze | Yoga für den Alltag | Yoga und ihre Auswirkung auf die Gesundheit

Auf die Yoga Geschichte mit ihrer Philosophie und spirituellen Seite wird nur sehr rudimentär, in Grundsätzen eingegangen.

Funktionelles Yoga | Funktionelle Beweglichkeit & Anatomie

Grundlagenwissen und Verständnis der funktionellen Anatomie | Aufbau und Funktion von Gelenken und der Wirbelsäule | Faszien-Ketten | Muskulatur | themenspezifische Terminologie

Yogaübungen (Asanas)

Aufwärm-, Mobilisierungs- und Entspannungsphase | Kraft- und Dehnungsübungen | Yogaübungen (Asanas) in diversen Schwierigkeitsstufen | Übungs-Variationen für Anfänger, Fortgeschrittene, Senioren

Atmung im Yoga (Pranayama)

Atemmechanik, vorbereitende Übungen, Schulung der Atemachtsamkeit | Harmonisierungs- und Reinigungsatmung | Anwenden von Energie-Verschlüssen (Bandhas)

Du lernst die Rolle der Atmung im Yoga kennen. Dabei erfährst du, wie die einzelnen Atemtechniken sich auswirken und unterscheiden.

Achtsamkeit

Schulung der Körperachtsamkeit | Yoga-Tiefenentspannung | Achtsamkeitsübungen | meditatives Gehen

Unterrichtskompetenzen (Teaching Skills)

Ziel des Yoga-Unterrichts | Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten | Unterrichts- und Vortragstechnik sowie Didaktik | Anleiten und Vorführen aller Übungstechniken | Korrektur, Haltedauer und Vertiefen aller Yoga-Übungen (Asanas) | Häufige Fehler und wie man sie vermeidet | Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe

Vorteile & Ziele der Ausbildung

Vorteile

Folgende Vorteile ergeben sich bei einer Ausbildung zum "Modern Yoga Coach" by ve'motion:

- 🐘 Kleine Gruppengrösse (5-12 Personen)
- 🐘 Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- 🐘 Yoga zeitgemäss angepasst mit Fokus auf Übungen, Atmung und Achtsamkeit
- 🐘 Höchste Ausbildungsqualität
- 🐘 Erfahrene Ausbilderin
- 🐘 Hoher Praxisbezug
- 🐘 Keine zusätzlichen Prüfungs- oder Zertifikatsgebühren

Ziele der Ausbildung

- 🐘 Das Verständnis von Yoga in der praktischen Umsetzung für die Bedürfnisse in der heutigen Zeit erlangen
- 🐘 Die Yoga-Schüler*innen befähigen, mit Yoga eine gute Gesundheit zu erhalten resp. zu erlangen.

Ziel von Coaching ist es immer, individuelle Lernprozesse anzuregen, Klarheit und Entscheidungskraft zu entwickeln, den Austausch zu fördern und die persönliche wie kollektive Weiterentwicklung zu ermöglichen.



Abschlussprüfung

Voraussetzung zum Antreten zur Abschlussprüfung ist die regelmässige Teilnahme an den Ausbildungseinheiten (mind. 80%), das Verfassen einer kurzen schriftlichen Reflexionsarbeit, einer Yogalektion (Stundenbild) sowie die vollständige Bezahlung der Ausbildungsgebühr.

Die Abschlussprüfung selbst besteht neben dem, aus zwei weiteren Prüfungsteilen:

- 🐘 Verfassen einer Yogalektion (Stundenbild) – im vornherein
- 🐘 Verfassen einer kurzen Reflexionsarbeit - im vornherein
- 🐘 Schriftliche Prüfung: Fragen zur Theorie und Praxis
- 🐘 Praktische Prüfung:
 - Prüfung der eigenen Yoga-Technik
 - Leitung eines Teils einer Yoga-Lektion (anleiten, begleiten und unterstützen der Yoga-Schüler*innen)

Bei positivem Ergebnis der drei Teilen der Abschlussprüfung wird das Diplom "Modern Yoga Coach" überreicht.



Daten & Kurszeiten

Lehrgang 2024 – BE2

Kursblock 1

Freitag, 06.09.24	09.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 07.09.24	10.15 – 18.15 Uhr
Sonntag, 08.09.24	09.00 – 17.00 Uhr

Kursblock 2

Donnerstag, 19.09.24	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 20.09.24	09.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 21.09.24	10.15 – 18.15 Uhr
Sonntag, 22.09.24	09.00 – 17.00 Uhr

Kursblock 3

Donnerstag, 31.10.24	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 01.11.24	09.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 02.11.24	10.15 – 18.15 Uhr
Sonntag, 03.11.24	09.00 – 17.00 Uhr

Kursblock 4

Samstag, 16.11.24	10.15 – 18.15 Uhr
Sonntag, 17.11.24	09.00 – 17.00 Uhr

Nachholtag (kostenpflichtig)

Samstag, 30.11.24	10.15 – 18.15 Uhr
-------------------	-------------------

Kursblock 5 / Prüfung

Samstag, 07.12.24	10.15 – 18.15 Uhr
-------------------	-------------------

Für die Durchführung eines Lehrganges wird eine Mindestanzahl von 5 Personen benötigt.
Durchführungsort dieses Lehrganges: Bern

Kursort



Durchführungsort:
Lehrgang 2024-BE1: Bern

ve'motion GmbH | Wiesenstrasse 77 | 3014 Bern





Das Studio ve'motion befindet sich in einer ehemaligen Werkstatt. Der grosszügige und lichtdurchflutete Raum besitzt warme, natürliche und ökologische Farben, einen unbehandelten Eichenboden sowie eine moderne Infrastruktur, welche eine sich wohl führende Trainings-Atmosphäre garantiert.

Je nach Jahreszeit kann ein Teil der Ausbildung (Theorie) auch nach draussen in den Park verlegt werden.

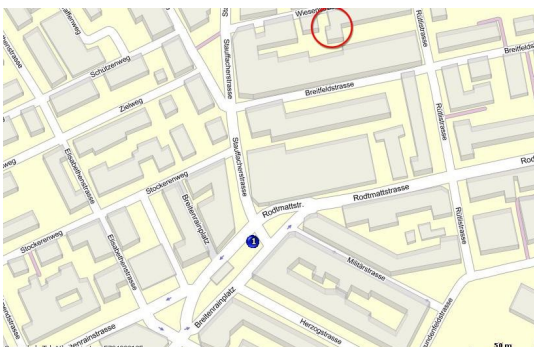


Anreise nach Bern mit dem öffentlichen Verkehr



Haltestelle Breitenrain

-  Tram Nr. 9 Richtung Guisanplatz/
Wankdorf vom Bahnhof Bern kommend
-  Tram Nr. 9 Richtung Wabern vom
Wankdorf/Guisanplatz kommend
-  RBS Bus 40A/B Kappelisacker/Allmendingen
-  RBS Bus 41 Kappelisacker/Sonnenfeld

Vom Breitenrainplatz zu Fuss links vom Coop vorbei der Stauffacherstrasse entlang bis zur Bankfiliale BEKB. Nach dieser rechts abbiegen in die Wiesenstrasse. Nach ca. 50 Metern befindet sich das Studio ve'motion auf der rechten Seite.




Anreise nach Bern mit dem Auto

-  Autobahnausfahrt Bern-Wankdorf,
Richtung Zentrum, Breitenrain.
-  Zahlungspflichtige Parkplätze befinden
sich in der unmittelbarer Nähe an der
Stauffacherstrasse oder im Coop/Migros
(im Vorherem abzuklären).


Leistungen

Kosten

Die Ausbildungskosten für die Grundausbildung zur/zum diplomierten "Modern Yoga Coach" betragen:

 CHF 4'300.- Early Bird Gebühr (Zahlungseingang bis 6 Wochen vor Lehrgangsstart) oder CHF 4'580.- reguläre Gebühr bei voller Bezahlung bis drei Tage vor Lehrgangsstart.


Ratenzahlungen

 3 Raten à CHF 1'610.-; wobei die erste Rate vor Lehrgangsstart zu bezahlen ist. Die zweite und dritte Rate spätestens ein bzw. zwei Monate nach Lehrgangsstart.


In den Kosten sind nachfolgende Leistungen enthalten:

Leistungen

inkludiert

 Ausbildungseinheiten (insgesamt mind. 144 unterrichtete Einheiten)

 Tee und kleiner Snack für zwischendurch

 Abschlussprüfung

Die Unterrichtssprache ist Deutsch und kann mit Englisch ergänzt werden.

exkludiert

 Reise- und Übernachtungskosten

 Mittagsverpflegung

 Pflichtlektüre:

Yoga Anatomie | Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken | Leslie Kaminoff | Riva Verlag 2013 | ISBN: 978-3-86883-232-7

Yoga verstehen | Die Anatomie der Yoga-Haltungen | Ann Swanson | 2019 | ISBN: 978-3-8310-3798-8

Philosophie

Du lernst in der "Modern Yoga Coach" Ausbildung einen Yogastil, der dich mit Bewegung abholt und über Atmung sowie Achtsamkeit ins hier und jetzt bringt.



Während viele andere Yoga Teacher Trainings einen grossen Teil der Ausbildung die Yoga Philosophie und Spiritualität behandeln, widmet sich diese Yoga Ausbildung dem zeitgenössischen Ansatz von Yoga. Bei uns liegt der Fokus auf der Yoga-Technik, funktionalen Anatomie und Teaching skills. Welches sind geeignete Yogapositionen für deine individuellen Bedürfnisse und ein Yogatraining in der Gruppe. Wie werden Übungen und Trainings aufgebaut und was ist dabei zu beachten. Welche Tools unterstützen dich als "Modern Yoga Coach" beim Unterrichten. Dabei konzentrieren wir uns hauptaugenmerklich auf die praktische Umsetzung. Dabei steht das Coaching als Ganzes im Vordergrund. Wir legen grossen Wert auf Technik und Teaching-Skills. Wir wenden mehrheitlich einen körperorientierten, fließenden Yogastil an und ergänzen diesen mit Atemübungen und Achtsamkeit.



Der bewusste Verzicht auf die Vertiefung der Philosophie, Mantras, Sanskrit usw. in der Grundausbildung, bedeutet nicht, dass wir dies nicht als Bestandteil des ursprünglichen Yogas ansehen. Wir fokussieren uns in dieser Grundausbildung jedoch auf die zeitgemässe Umsetzung von Yoga, wo die Spiritualität anders angegangen wird. Bei vertieftem Interesse an der Philosophie des Yoga, kann dieses Wissen in einem Weiterbildungsmodul dazu erworben werden.

Lehrperson & Kontaktdaten




Vera Seewer

Vera ist die Gründerin von ve'motion und die Lead-Trainerin im Studio.



*„Vera’s Kurse bestechen durch fundierte Fachkompetenz, Empathie, Humor, Klarheit und Ruhe.“
Claudia R., Bern*

„Lange genug habe ich danach gesucht und fand zu meiner grossen Überraschung noch viel mehr dazu. Ein Training, das all meinen Vorstellungen entspricht und eine Trainerin, die mit Haut und Haar, mit Knochen und Muskeln, mit Hand, Fuss UND Herz, mit erstklassigem Wissen und vorbildlichem Können, lehrt, zeigt, führt und leitet. Begeistert und routiniert!“ Ursula B., Bern

-  Bewegung, Fitness und Sport sind für Vera das tägliche Stück Schokolade, auf das wir nicht verzichten wollen. So verwundert es einem nicht, dass das Energiebündel mehrere Jahre zur Schweizer Nationalmannschaft im Einzelvoltigieren gehörte.
-  Später hat Vera ihr Interesse auf andere Trainingsformen ausgedehnt. Seit dem ersten Body & Mind Training ist Vera begeistert von der Kombination aus Fluss, Dynamik und ganzheitlichem Workout, welches ein funktionelles Training bietet.
-  Nach ihrer Grundausbildung hat sie sich in den letzten Jahren laufend weitergebildet und in den Bereichen Yoga, Faszien-Training und Pilates professionalisiert. Heute arbeitet sie hauptberuflich als Trainerin im Body & Mind Bereich und führt seit 2011 ihr eigenes Studio in Bern.

Mit ihrem Unterricht möchte Vera ein positives Lebensgefühl mit auf den Weg geben. Ganz nach dem Motto "move and be moved".

Kontakt Daten

E-Mail: info@vemotion.ch

Internet: vemotion.ch

Telefon: +41 78 694 00 77

"Modern Yoga Coach" Ausbildungen

Die "Modern Yoga Coach" Grundausbildung befähigt dich als Yogalehrer*in tätig zu sein.

Falls du nach dieser ersten Ausbildung das Interesse verspürst dich noch weiter zu entwickeln und weitere Inhalte dazu zu lernen, dann kannst du dies tun. Nach erfolgreichem Diplomabschluss der Grundausbildung zum "Modern Yoga Coach" stehen dir weiterführende Module zur Vertiefung offen (Stufe 2) sowie eine Masterausbildung (Stufe 3).

Ausbildungsschritte



*Weiterbildungs-Module sowie die Master-Ausbildung Stand Oktober 2022 noch nicht sichergestellt.

Intensive, kompakte Yoga-Ausbildung

Zum "Modern Yoga Coach" | Grundausbildung mit 240 Einheiten.

Daten & Kurszeiten Lehrgang 2024 – BE2

06.09.24 – 08.09.24

19.09.24 – 22.09.24

31.10.24 – 03.11.24

16.11.24 – 17.11.24

20.11.24 (Nachholtag)

07.12.24 (Abschlussprüfung)

Daten aller Lehrgänge 2024 auf der Website.

Kursort Lehrgang 2024 – BE2

Studio ve'motion | Wiesenstrasse 77 | 3014 Bern

Kurskosten

CHF 4'300.- Early Bird, CHF 4'580.- regulär,
Ratenzahlung möglich

Zielgruppe & Voraussetzungen

Du willst Yoga unterrichten | Yoga-Technik weiterentwickeln | intensiv und effektiv an deiner persönlichen Entwicklung im Yoga arbeiten

Erfahrung in Yogapraxis | mit den Anweisungen gegenüber Yoga-Schüler*innen auseinander setzen

Leistungsumfang

Mit Fokus auf die zeitgemässen Umsetzungen, der mit Bewegung startet und dich über die Atmung und Achtsamkeit ins hier und jetzt bringt.

Lerninhalt

Modern Yoga | Funktionale Anatomie |
Yogaübungen | Atmung | Achtsamkeit |
Unterrichtskompetenzen | Unterrichtspraxis

Anmeldung & Kontakt

info@vemotion.ch | www.vemotion.ch |

+41 78 694 00 77

