

Medical Yoga LehrerIn – 500 Stunden

Du möchtest deine Leidenschaft für Yoga mit medizinischem Wissen vertiefen und anderen Menschen helfen, ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken?

Unsere 500-Stunden Medical Yoga LehrerIn Ausbildung kombiniert die Tradition des Yoga mit fundierten Erkenntnissen aus der modernen Medizin und ist ideal für alle, die Yoga nicht nur praktizieren, unterrichten, sondern auch therapeutisch nutzen möchten.

Warum Medical Yoga?

Medical Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, gesundheitliche Beschwerden gezielt zu lindern. Es verbindet klassische Yoga-Prinzipien mit medizinischem Wissen zu Anatomie, Physiologie und Psychosomatik. Die Ausbildung richtet sich an alle, die Yoga präventiv oder zur Unterstützung bei Erkrankungen und besonderen Bedürfnissen einsetzen möchten.

Ausbildungsinhalte

Unsere praxisorientierte Ausbildung wurde von führenden Experten im Bereich Medical Yoga entwickelt und umfasst:

1. Yoga

- Grundlegende Asana-Praxis & Variationen
- Asanas für Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Pranayama & Atemmeditation
- Meditation & Achtsamkeit
- Philosophie & klassische Yogaschriften

2. Anatomie & Physiologie

- Funktionelle Anatomie für YogalehrerInnen
- Biomechanik von Muskeln, Gelenken und Geweben
- Grundlagen der Bindegewebs- & Neurophysiologie

3. Yoga als Therapie

- Anpassung von Asanas für spezifische Zielgruppen (z. B. bei chronischen Schmerzen, Schwangerschaft, Senioren)
- Atemtechniken und Meditation bei körperlichen Beschwerden
- Umgang mit Stress und psychosomatischen Beschwerden

4. Didaktik & Methodik

- Aufbau sicherer und effektiver Yoga-Stunden
- Umgang mit besonderen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen
- Entwicklung deiner Kompetenz als Medical Yoga LehrerIn

5. Yogatherapie

- Yoga und Erkrankungen der Bindegewebe
 - Yoga und Erkrankungen des Nervensystems
 - Yoga in der Psychosomatik
 - Yoga ‚Hands On‘ - Bodywork
-

Medical Yoga LehrerIn – 500 Stunden

Hast du bereits eine andere 200-Stunden-Ausbildung abgeschlossen?

Wir prüfen gerne deine absolvierte Ausbildung. Wenn deine Ausbildung unseren Kriterien entspricht (Hatha Yoga Ausbildung) startest du mit unseren Online-Kursen und absolvierst dann noch die letzten 2x 5 Tage und 1x 2 Tage

Neue 500 Stunden Ausbildung ab Herbst 2025

- 5 **Online** Kurse Medical YogalehrerIn (210 Stunden) = €1.150,00
- 3 x 5 Tage **Praxis** Medical YogalehrerIn (150 Stunden) = €2.325,00
= Prüfung: **Hatha YogalehrerIn (360h) = €3.475,00**

- 1 **Online** Kurs Yogatherapie (20 Stunden) = €120,00
- 2 x 5 Tage **Praxis** Yogatherapie (100 Stunden) = €1.550,00
(FaszienYoga / YogaNervensystem / YogaPsychosomatik / YogaBodywork)
- 2 Tage Praxis Integration (20 Stunden) = €310,00
= **Medical Yogalehrerin & YogatherapeutIn (500h) = €1.980,00**

Ausbildungs-Leitung: Florian Hockenholz

Yogalehrer, Atem- & Meditationslehrer, Physiotherapeut, Osteopath

www.hockenholz.com