



Ausbildungsinfos

## Yin Yoga

Yin Yoga Basics: 27. – 29. Juni 2025

Yin Yoga Schultern: 25. – 27. April 2025

Die Ausbildung richtet sich an Yogalehrer\*innen, die sich im Bereich Yin Yoga fortbilden möchten, um die Elemente des Yin Yoga in ihren Unterricht einfließen zu lassen und an alle Yin-Yoga-Liebhaber\*innen, die gerne mehr über die Hintergründe von Yin Yoga erfahren und ihre eigene Praxis an einem Wochenende deutlich vertiefen möchten.

### Ausbildungsinhalte

Für viele Menschen ist der Alltag sehr YANG-lastig. Somit ist es kein Wunder, dass sich Yin Yoga als passender Ausgleich immer größerer Beliebtheit erfreut.

In der Yin Yoga Zusatzausbildung erwartest Dich eine ausgiebige eigene Yin Yoga Praxis, bei der diverse Hilfsmittel wie Bolster, Kissen, Decken, Gurte, Klötze und Gewichte zum Einsatz kommen. Du erlernst anhand der gängigen Yin Yoga Asanas worauf es sowohl in deiner eigenen Praxis als auch beim Unterrichten von Yin Yoga ankommt.

In den theoretischen Inhalten besprechen wir unter anderem:

- Worauf kommt es beim Yin Yoga Unterricht an
- Was ist für den Ablauf einer Yin Yoga Einheit wichtig
- Wie können Teilnehmer\*innen in den Haltungen mit Hilfsmitteln unterstützt werden
- Welche und wie viele Ansagen sind beim Unterrichten sinnvoll



Du wirst zu den erlernten Yin Yoga Asanas Fotos erhalten, die dich zu Hause an den passenden Hilfsmittel-Einsatz erinnern. Und natürlich gibt es Raum und Zeit für deine Fragen.

### Ausbildungsort

Die Ausbildungswochenenden finden in den Räumlichkeiten der Hebammerei Ameli in der Breitendieler Str. 18 in 63897 Miltenberg statt. YogaFreude behält sich vor, die Ausbildung falls notwendig aus organisatorischen Gründen auch an anderen Orten im näheren Umkreis stattfinden zu lassen.

### Ausbildungszeiten

Die Unterrichtszeiten der Ausbildungswochenenden sind in der Regel am Freitag von 15.00 – 20 Uhr, am Samstag von 8.30 – 17.30 Uhr (inkl. Mittagspause) und am Sonntag von 8.30 – 16.30 Uhr (inkl. Mittagspause).

### Kursbeitrag

Der Preis für ein Wochenendmodul „Yin Yoga Zusatzausbildung“ beträgt regulär 380 Euro. Teilnehmer\*innen der Yoga-Ausbildung bei Nadine Johansson erhalten nach Rücksprache einen Rabatt.

Seite 2 von 2

