

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YIN YOGA FÜR EINSTEIGER - EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAME YIN PRAXIS

| | |
|---------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer | 20705FB2426 |
| Start- / Enddatum | 28.11.2026 - 28.11.2026 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Erhard-Wunderlich-Sporthalle Ulrich-Hofmaier-Str. 30, 86159 Augsburg |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB2426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | Yin Yoga ist eine stille, achtsame und zugleich tiefgehende Praxis. Anders als in dynamischen Yogastilen geht es nicht um Leistung oder äußere Formen, sondern um bewusstes Verweilen, Atemwahrnehmung und ein feines Spüren des eigenen Körpers - für alle Altersklassen jung bis alt, Kinder und Erwachsene. |
| Inhalte | Dieses Tagesseminar richtet sich an Menschen, die Yin Yoga kennenlernen oder einen ruhigen Zugang zur Praxis finden möchten. Die Übungen werden langsam, meditativ und überwiegend am Boden ausgeführt. Durch das längere Halten der Positionen entsteht Raum für Regeneration, innere Ruhe und Entschleunigung. Theorie und Praxis wechseln sich im Verlauf des Tages wohltuend ab. Die Haltungen werden achtsam angeleitet. Es geht in der Yin Yoga Praxis vor allem darum, nach Innen zu lauschen, loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Die Praxis kann helfen, den Geist zu beruhigen und wieder mehr Verbundenheit mit sich selbst zu erfahren. Geeignet für alle Altersklassen jung bis alt, Kinder und Erwachsene. |
| Zielgruppe | Übungsleiter und Interessierte am Sport und Yoga |
| Teilnahmevoraussetzungen | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |
| Sonstige Informationen | Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier . |
| Organisatorische Hinweise | Veranstaltungsort: Erhard Wunderlich Sporthalle - Halle: MFR01 Veranstaltungszeit: 10:00 - 17:00 Uhr Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und (wenn vorhanden) einen Korkblock und Yoga Gurt; Schreibsachen (optional, wer sich Notizen machen möchte). |
| Veranstaltungsleitung | Maria König-Zemlyak |

| | |
|---|--|
| Referenten | Feryal Genc |
| Lizenzverlängerungen | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention |
| Veranstaltungsbestätigung | <p>Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.•• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.•• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.</p> |
| Samstag | 28.11. 10:00 Uhr - 28.11. 17:00 Uhr |
| Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied | 55,00 € buchbar bis 05.09.2026 |
| Informationen zur Verpflegung | Für Verpflegung (Essen und Trinken) ist selbst zu sorgen. Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee und Tee kostenlos zur Verfügung! |
| Meldeschluss | 22.11.2026 |
| Anzahl der Plätze | 25 |
| Veranstalter | Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt |
| Ansprechpartner | Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de |