

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT UND INNEREN BALANCE - FÜR JUNG UND ALT

Veranstaltungsnummer	20705FB2626
Start- / Enddatum	12.12.2026 - 12.12.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Augsburg Gabelsbergerstraße 64, 86199 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB2626 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	In dieser Fortbildung werden alle traditionellen Yogarichtungen vereint, um Körper, Geist und Herz anzusprechen und zu schulen. Die Hauptpunkte sind u.a.: Atemübungen und -lehre, Balance, körperliches Wohlbefinden, Wahrnehmung des eigenen Körpers und Partner-Yoga. Mithilfe von verschiedenen Übungen zeigt die Fortbildung auf, wie man Balance, die eigene Körperwahrnehmung und die Atmung trainieren und optimieren kann - geeignet für verschiedene Zielgruppen (jung bis alt).
Inhalte	- Einstimmung - Atempraxis und -übungen - Wahrnehmungsübungen - Wirkung und Fokus einzelner Körperstellungen - Hilfestellungen und Korrekturen - Partnerübung: Gemeinsame Übungen zur Förderung von Vertrauen, Balance und Zusammenarbeit
Zielgruppe	Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen und an alle, die einen ruhigen Yogastil suchen.
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	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke. Falls jemand einen Korkblock und/oder Yoga Gurt besitzt, gerne ebenfalls mitbringen. Schreibsachen (optional, wer sich Notizen machen möchte)
Veranstaltungsleitung	Maria König-Zemlyak

Referenten	Heike Farkas
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	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. Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de: • Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum. • • Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge. • • Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Samstag	12.12. 09:00 Uhr - 12.12. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 19.09.2026
Informationen zur Verpflegung	Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee und Tee zur Verfügung
Meldeschluss	06.12.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de