

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### YOGA FÜR KÖRPER UND GEIST - ENTSPANNUNG UND ENERGIE MIT YOGA TANKEN

Veranstaltungsnummer	20705FB0926
Start- / Enddatum	26.04.2026 - 26.04.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Augsburg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0926 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele anstrebt. Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Einheit“ oder „Verbindung“. Die Praxis kombiniert körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation oder Achtsamkeit, um ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu schaffen.</p> <p>Für Jugendliche eignen sich zusätzlich sonnenorientierte Flows und Atemübungen, die sie ruhig und fokussiert werden lassen. Es hilft ihnen, ein positives Körperbewusstsein zu entwickeln, Stress abzubauen und ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hatha Yoga - die klassischen Asanas</li><li>- HY - HIIT meets Yoga Flow</li><li>- Yoga Nidra - "der Schlaf der Yogis" - eine Entspannungstechnik</li><li>- Yin Yoga - die ganz ruhige Art und Weise mit Körper &amp; Geist zu arbeiten.</li><li>- Pranayama - die Atemübungen aus dem Yoga</li><li>- Shavasana - Tiefenentspannung</li><li>- Meditation - das höchste Ziel im Yoga ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen.</li></ul>
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 <a href="#">hier</a> .

Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte bringen Sie Yogamatte, Kissen und eine Decke mit.
Veranstaltungsleitung	Veronika Klippert
Referenten	Yvonne Nertinger
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 <a href="http://www.blsv-qualinet.de">www.blsv-qualinet.de</a> abgerufen werden.</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an <a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.</li><li>•</li><li>• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.</li><li>•</li><li>• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).</li></ul> <p>Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.</p>
Sonntag	26.04. 09:00 Uhr - 26.04. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	<b>55,00 €</b> buchbar bis <b>01.02.2026</b>
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	<b>60,00 €</b>
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung (Essen und Trinken) ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	17.04.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, <a href="mailto:susanna.findeisen@blsv.de">susanna.findeisen@blsv.de</a>