

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA FÜR KÖRPER UND GEIST - ENTPANNUNG 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: https://www.blsv-qualinet.de
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">- Hatha Yoga - die klassischen Asanas- HY - HIIT meets Yoga Flow- Yoga Nidra - "der Schlaf der Yogis" - eine Entspannungstechnik- Yin Yoga - die ganz ruhige Art und Weise mit Körper & Geist zu arbeiten.- Pranayama - die Atemübungen aus dem Yoga- Shavasana - Tiefenentspannung- Meditation - das höchste Ziel im Yoga ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen.
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

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

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.

Sonntag

26.04. 09:00 Uhr - 26.04. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **01.02.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

60,00 €

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

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, susanna.findeisen@blsv.de