

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA FÜR KÖRPER UND GEIST - GRUNDLAGEN UND PRAXIS

Veranstaltungsnummer	20705FB2826
Start- / Enddatum	22.11.2026 - 22.11.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TV Augsburg Gabelsbergerstraße 64, 86199 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB2826 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Yoga für Körper und Geist: Diese Fortbildung bietet einen Einblick in die Grundlagen und Praxis von Yoga. Es werden verschiedene Übungen und Grundlagen gezeigt, die für jede Altersgruppe (jung bis alt) anwendbar ist. Der Fokus liegt dabei auf Meditation, Atemübungen, (Gelenk-)Mobilisation, Technik, Stabilität, Körperwahrnehmung und Regeneration.
Inhalte	- Yoga im Westen und im Osten: Geschichte, Philosophie und unterschiedliche Perspektiven - Meditation: Grundlagen, Methoden und die Entwicklung einer meditativen Haltung - Grundlagen der Atemlenkung, Atemtechniken und ihre Wirkungsweise - Gelenk- und Mobilisationsübungen zur Vorbereitung der Yogapraxis - Sonnengrüße: Technik, Variationen, Ausrichtung und Wirkungen - Aufbau einer ausgewogenen Yogastunde - Stuhlyoga: Anpassung der Yogapraxis für ältere Menschen sowie für Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen - Tiefentspannungsverfahren und der achtsame Einsatz von Klangreisen zur Förderung von Regeneration und Körperwahrnehmung
Zielgruppe	Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Trainerinnen und Trainer sowie an alle Menschen, die sich für Yoga interessieren.
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	Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke. Wer einen Korkblock und Yoga-Gurt besitzt, auch gerne mitbringen. Schreibsachen (optional, wer sich Notizen machen möchte).
Veranstaltungsleitung	Sergey Zemlyak
Referenten	Maria König-Zemlyak
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	22.11. 09:00 Uhr - 22.11. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	55,00 € buchbar bis 30.08.2026
Informationen zur Verpflegung	Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee und Tee kostenlos zur Verfügung!
Meldeschluss	15.11.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de