



# Yin Yoga Lehrer\*in Grundausbildung



Bildungsurlaub  
09.03. - 13.03.2026

## Programm

### Montag, 09.03.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Programm- u. Vorstellungsrunde
16.00 – 18.00 Uhr	“Auswirkungen auf Wirt. & Gesell. durch Bewegungsmangel”; Was ist Yin Yoga?
19.00 – 20.30 Uhr	Yin Yoga Praxis

### Dienstag, 10.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Yin Yoga unterrichten & eigene Rolle als Lehrer*in finden
11.00 – 12.30 Uhr	Rebound, 3 Körper, 5 Hüllen, Chakren-System
14.00 – 15.30 Uhr	Traditionelle Yoga-Philosophie; unterschiedl. Yoga-Stile
16.00 – 18.00 Uhr	Diskussion “Anforderungen im Berufsalltag & Auswirkungen auf Gesundheit”; Yin Yoga Praxis

### Mittwoch, 11.03.2026

09.00 - 10.30 Uhr	Anatomie: Myofasziales Gewebe & Meridianlehre
11.00 – 12.30 Uhr	Yin Yoga nach der Meridianlehre
14.00 – 15.30 Uhr	Yin Yoga Praxis
16.00 – 18.00 Uhr	Einsatz von Equipment & Meditation anleiten, Diskurs “Beweglich bleiben in Zeiten gesellschaftlichen Wandels”

### Donnerstag, 12.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Die Yin Yoga Archetypen
11.00 – 12.30 Uhr	Sequenzing - Entwicklung von Yin Yoga -Stundenbildern
14.00 – 15.30 Uhr	Das Anleiten lernen
16.00 – 18.00 Uhr	Eigene Yogastunde entwickeln; Diskurs “Bedeutung sozialer Netzwerke u. gesellschaftliche Teilhabe”

### Freitag, 13.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Raum für Fragen, Vorstellung Stundenbilder
11.00 – 12.30 Uhr	Yin & Yang Konzept + Bedeutung im Beruf
13.30 – 15.30 Uhr	Diskurs “Zusammenhang Bewegungsarmut & chronische Krankheiten”, Auswertung, Evaluation
15.30 Uhr	Ende und Abreise

### Dozentin: Sunita Ehlers

#### Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	950 € p. P.
Doppelzimmer	910 € p. P.
Tagesgast	850 € p. P. inkl. Vollpension
Firmenpreis	1.239 € inkl. MwSt.

#### Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen

