

DIE YOGA-AUSBILDUNGEN IN DER DTB-AKADEMIE

DTB-Akademie 

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser umzugehen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1–5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei müssen die Stufen 3–5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird.

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vor-

gegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen. Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterzubilden. Jedes Themengebiet umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

L-245151 | 26.–28.01.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

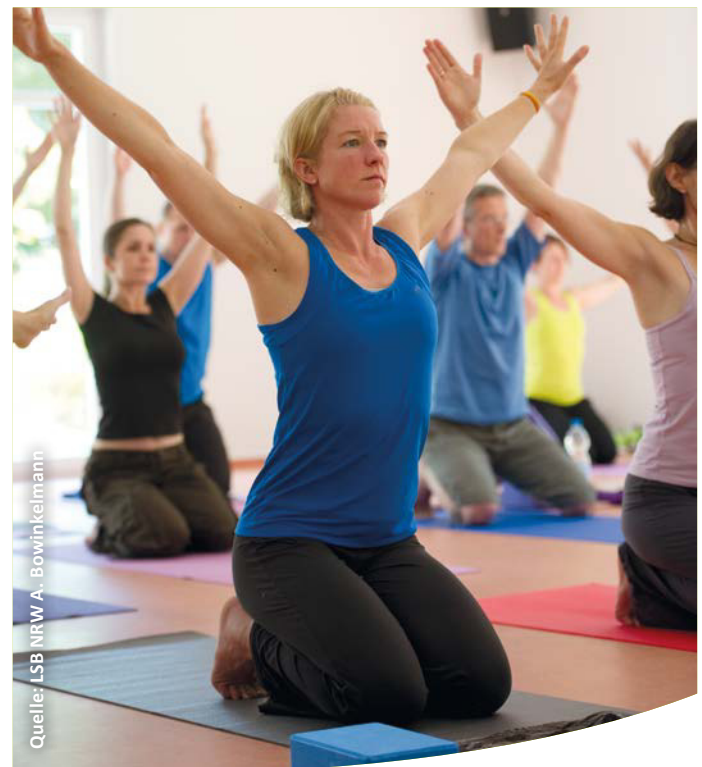
- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung der Kursleitung ist ausreichend).

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)



Referenten: Claudia Schötz, Thomas Maag

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 2**Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule**

L-245152 | 15.–17.03.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität)/ Svadhisthana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen)/ Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von MulaBandha
- Anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 1**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Claudia Zoller

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 3****Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht**

L-245153 | 26.–28.04.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- Die Gunas: Manifestationen der Energien

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referenten:** Claudia Schötz, Heike Härter

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja**Voraussetzungen:** DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 2**DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 4****Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten**

L-245154 | 07.–09.06.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/ Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer

Yogastunde

- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
 - Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
 - Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
 - Vergabe der Supervisionsthemen
- Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema

ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

werden. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „DTB-Yogalehrer (220 LE)“.

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
 GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 250 € inkl. VP
 Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: Kehler Turnerschaft

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

L-245155 | 19.–20.07.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmenden und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 4

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 1

Yoga Adjustments

L-245161 | 25.–27.10.2024 | Sportschule Steinbach

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaumodule und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis aus der Kursleiter-Ausbildung. In diesem Aufbaukurs stehen das Wissen über Yoga Adjustments (Hilfestellungen, so genannte Hands-on-Techniken) und der Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln im Vordergrund. Darüber hinaus werden Energieübungen praktiziert, um ein Gefühl für das Gegenüber zu entwickeln und zu erspüren, wo und wann Adjustments hilfreich sind.

Inhalte u.a.:

- Allgemeine Formen der Unterstützung (Hilfsmittel, Berührung, verbal)
- intensive Asanapraxis: Kursreihen, in denen aktiv erlebt werden kann, wie sich Adjustments anfühlen und wie sie in Folge als aktiver Part ausgeführt werden
- Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/aktiv-passiv)
- Energie- und Sensibilisierungsübungen
- Entspannung und Meditation

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 2**Weiterführende Asana-Variationen**

L-245162 | 29.11.–01.12.2024 | Sportschule Steinbach

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotationsübungen, Einführung in Umkehrhaltungen sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten. Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

Inhalte u.a.:

- Einführung und Variationen von Umkehrhaltungen
- Standhaltungen und Rotationen
- Fortgeschrittene Balancehaltungen
- Kraft- und Stützübungen (und schrittweise Hinführung zur eigenen Unterrichtspraxis)
- Komplexe Karana-Varianten
- Heldenserie
- Einführung in die Bhagavadgita

- Entspannung und Meditation

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer – Aufbaukurs 1

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 3**Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga**

L-245163 | 31.01.–02.02.2025 | Sportschule Steinbach

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Einsatz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer lernen darüber hinaus, wie man Pranayama schrittweise (im Sinne von Vinyasa Krama) in die eigene Unterrichtsplanung integrieren kann.

Inhalte u.a.:

- Pranayama: Samana-, Langhana-, Brmhanabetont
- Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle)
- Bandhas
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana)

Die Teilnehmer bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert

wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmenden informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden einzureichen (schriftlicher Nachweis der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer – Aufbaukurs 2

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Elisabeth Alber

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – SUPERVISION

L-245164 | 22.–23.03.2025 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Abgabe der Stundenausarbeitungen vorab
- Eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feedback, Supervision und Coaching durch den Ausbildungsleiter
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE) – Aufbaukurs 3 und Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftliche Bestätigung der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung).

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Yogalehrer (220 LE)“.

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
Regulär 250 € inkl. VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE I

Das Herz

L-245171 | 19.–21.01.2024 | Sportschule Steinbach

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

- Yoga & Philosophie
- Yoga & Psychologie
- Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

Inhalte u.a.:

Infos zu den Inhalten der Mastermodule: www.dtb-akademie.de

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE II

Das vegetative Nervensystem

L-245172 | 01.–03.03.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

Infos zu den Inhalten der Mastermodule: www.dtb-akademie.de

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE III

Das Stoffwechselvegetative Nervensystem

L-245173 | 12.–14.04.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

Infos zu den Inhalten der Mastermodule: www.dtb-akademie.de

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja



DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE SUPERVISION

L-245174 | 02.–04.08.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:Infos zu den Inhalten der Mastermodule: www.dtb-akademie.de**Voraussetzungen:** DTB-Yogalehrer (520 LE) Teil I–III**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referenten:** Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-KURSLEITER FASZIO®-TRAINING**

L-245210 | 11.–14.07.2024 | Sportschule Schöneck

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7+5=1. Das bedeutet, wir nutzen 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und dem Bewusstwerden der eigenen Persönlichkeit. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist. Mit Hilfe der 7 Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen nach FASZIO®, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen. Ziele dieses Trainingskonzeptes sind körperliche und geistige Fitness, erfrischendes Wohlbefinden in jedem Alter sowie das Ausstrahlen einer vitalen Lebensfreude. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt. FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.

Inhalte u.a.:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der 7 FASZIO® Strategien
- Modell der 5-Leitbahnen
- Typologisches Faszientraining
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele und Musterstunden



- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action und Release mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele und Musterstunden
- Supervision zur professionellen und selbstständigen Umsetzung

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Lehrmaterial: In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.**Abschluss:** Nach Absolvierung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter FASZIO®-Training“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitness-Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.**Umfang:** 38 Lerneinheiten (0,95 ECTS)**Referentin:** Franziska Wulff

Kosten: GymCard 460 € inkl. VP
 GymCard 565 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 540 € inkl. VP
 Regulär 645 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 20 €

Bildungszeitgesetz: ja