



# YOGA-WEITERBILDUNG

## Yoga & Training. Interessantes aus der Welt der Sportwissenschaften für Yogalehrende

Natürlich ist Yoga viel mehr als die körperliche Praxis, das wissen wir alle. Viele Menschen entdecken aber mit Yoga (wieder) den Bezug zum eigenen Körper.

Leben ist Bewegung. Wir alle haben schon erlebt, dass sich TeilnehmerInnen von Yogakursen nach der Yogaeinheit auch körperlich besser fühlen. Vieles davon ist auch auf die Anpassungsprozesse des Körpers auf die zahlreichen Bewegungsimpulse zurückzuführen. Zur optimalen Gestaltung der Yogapraxis sind Kenntnisse aus dem Bereich der Trainingslehre daher hilfreich und wichtig.

### Inhalte des Seminars:

- Abgrenzung: Bewegung, Sport und Training
- Yoga ist Bewegung – aber ist Yoga auch Training?
- Was sind „Trainingsprinzipien“?
- Worauf muss ich achten, damit Training wirkt?
- Optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- „Besser werden wir in den Pausen“ – Yoga als Möglichkeit zur Regeneration (auch für Sportler) – worauf ist zu achten?
- Interessantes aus der Welt der Sportwissenschaften ergänzt durch achtsame und leicht durchzuführende Yogapraxis

### Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Schagerl-Müllner**, Yogalehrerin BYO/EYU), Trainerin und Seminarleiterin im Gesundheits- und Vorsorgebereich, außerdem medizinische Trainingstherapeutin und PersonalCoach.

Als Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin EYU / BYO liegt ihr Schwerpunkt vor allem im Bereich mentale Fitness und Resilienz durch Bewegung. Ihre Seminare und Retreats finden an wunderschönen Plätzen der Lebensfreude statt. Yoga und Meditationen werden sehr häufig in der Natur durchgeführt.

### Zeit: 30. September – 01. Oktober 2022

Freitag 30.09.2022, 15.00 Uhr bis Samstag 01.10.2022, 17.00 Uhr  
(= 15 UE à 45 Minuten)

**Ort:** Villa Sonnwend im Nationalpark Kalkalpen, Mayrwinkl 80, 4575 Roßleithen (VP im DZ: € 107,00, EZ-Zuschlag € 12,00)

### Kosten:

Mitglieder: € 175,00 (Early Bird € 157,50)  
Mitglieder in Ausbildung: € 157,50 (Early Bird € 141,75)  
Nicht-Mitglieder: € 192,50 (Early Bird € 173,25)