

## Dozentin:

Savya Kubitzek ist ausgebildete Yin Yoga Lehrerin mit über 1.500 Stunden Aus- und Weiterbildung, u.a.:

Yogalehrerin BDY, Yoga Rückenkursleitung, Restorative Yoga (Rene Hug), Yin-Yoga Anatomie-Teacher (Marcus Henning Giess), Yin Yoga (Stefanie Arendt).

Sie unterrichtet seit zehn Jahren und hat in über 2.500 Unterrichtsstunden einen reichen Erfahrungsschatz und didaktische Kompetenz zusammengetragen.

Eine Teilnehmerin sagte über Savya Kubitzek: „In ihrem Yin Yoga fühle ich mich immer angenommen. Neben der reinen Yogapraxis vermittelt sie immer auch theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Asanas und egal, welche Wehwehchen man gerade hat, sie hat immer eine Alternative parat. Ich verlasse die Yogastunde immer mit einem körperlichen und mentalen Gefühl des Wohlbefindens.“

# Yin Yoga Kursleitung

## Weiterbildung für Yogalehrer\*innen –

## vertiefte Praxis für fortgeschrittene Yogis

**6 Tagesworkshops**  
**VHS-Geschäftsstelle Alsdorf**  
**einzelnen buchbar**

In Kooperation mit:



© Savya Kubitzek



© Savya Kubitzek

**Information und Beratung:**  
**Volkshochschule Nordkreis Aachen**  
**Daniela Freiberger (Fachbereichsleitung)**  
Tel.: 02404 9063-13  
[daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de)  
[www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)



© VHS Nordkreis Aachen

## Weiterbildung Yin Yoga Kursleitung

### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil. Im Mittelpunkt stehen die Anatomie und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Die Asanas (Körperhaltungen) werden größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und über längere Zeit (3-15 Minuten) gehalten. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, Bänder und das Bindegewebe nach und nach. Bei regelmäßiger Praxis dieses Yoga-Stils wird man mit der Zeit flexibler und geschmeidiger. Und auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe. In der modular aufgebauten Weiterbildung werden sowohl theoretisches Wissen als auch der praktische Aufbau und die Umsetzung von Yin Yoga im Unterricht anschaulich und mit viel praktischer Übung vermittelt.

### Zielgruppe und Zugangsvoraussetzungen

Das Angebot richtet sich sowohl an Yogalehrer\*innen (mind. 200 Stunden Ausbildung), die ihr Unterrichtsrepertoire um Elemente aus dem Yin Yoga erweitern möchten als auch an passionierte Yin Yogini oder Yogi, die ihre eigene Praxis (mind. 5 Jahre) und ihr Verständnis des Stils vertiefen und erweitern möchten.

### Zusatzleistungen

Über die Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie: Lernvideos, Handouts, Literatur- und Musikhinweise, Tipps für Materialbeschaffung und können sich austauschen.

### Modulare Weiterbildung/Teilnahmebescheinigungen

Insgesamt umfasst die Weiterbildung 6 Module, davon 5 Tagesworkshops und einen Halbtagesworkshop (Lehrproben), die unabhängig voneinander gebucht werden können. Für die einzelnen Module stellen wir jeweils eine Teilnahmebescheinigung aus. Yogalehrer\*innen, die alle 6 Workshops absolviert haben erhalten eine Bescheinigung „Yin Yoga Kursleitung (50 UE).

### Modul 1:

#### Aufbau einer Yin Yoga-Stunde

- Was ist Yin Yoga?
- Die ersten 10 Asanas und ihre Funktionen
- Worauf muss ich beim Unterricht achten?
- Kompression/Spannung
- Pranayama oder nicht?
- Unterrichtstechniken
- Gründe für die Yin Yoga Praxis

Termin: Sa, 02.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

### Modul 2:

#### Die zweiten 10 Asanas mit Variationen und ihre Funktionen

- Korrekturen im Yin Yoga?
- 5-Punkte-Analysemethode und Einbeziehung des individuellen Körperbaus
- Rückenschmerzen
- praktische Anwendung des Gelernten

Termin: Sa, 05.10.2024, 10:00 - 18:00 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

### Modul 3:

#### Faszien und ihre Bedeutung im Yin Yoga

- Der Einsatz von Faszien-Werkzeugen aus Yin-Sicht
- Schulterschmerzen
- Praktische Anwendung des Gelernten
- Kundengewinnung/Workshopgestaltung

Termin: Januar 2025  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

### Modul 4:

#### Yin Yoga und der Einsatz von Hilfsmitteln

- Umgang mit Schmerzen
- Hüftschmerzen
- Wann ist Dehnung erwünscht?
- Körperliche Einschränkungen

Termin: Frühjahr/Sommer 2025,  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

### Modul 5:

#### Fortgeschrittenes Yin Yoga vs. Restorative

- Erläuterungen zur fortgeschrittenen Praxis
- langes Halten/freie Praxis
- Einführung in Restorative
- praktische Erfahrung

Termin: Herbst 2025  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

### Modul 6:

#### Lehrproben

Dieses Modul ist für Yogalehrer\*innen, die die Gesamtbescheinigung erwerben möchten. In individuellen Lehrproben wird das erlernte Wissen in die Praxis umgesetzt und durch professionelles Feedback reflektiert.

Termin: Herbst 2025  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
Gebühr: 175,00 € (ohne Ermäßigung)

#### Für alle Module gilt:

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung für die Pausen.