

WAYOBA – Yoga - Lehrgang



DU KANNST MEHR.

Diese Methode wurde von Martina Lachowitzer, speziell für bewusste und gesundheitsinteressierte Personen, mit Einbeziehung gesundheitlicher Aspekte, entwickelt. Wayoba ist die Kombination aus Yoga und Tanzelementen, wirkt kraftvoll, reinigend und belebend auf Körper, Geist und Seele. Macht deinen Körper geschmeidig und steigert dein Selbstbewusstsein. Du findest deine Mitte und genießt die Zeit mit positiver Energie und Power gepaart mit Momenten der Achtsamkeit, Meditation und bewusster Atmung. Tanz ist eine natürliche Ausdrucksform, die jeder in sich trägt und deine Lebensfreude steigert. Yoga ist ursprünglich eine Lehre aus Indien, die eine Reihe von geistigen und körperlichen Übungen umfasst, die Asanas genannt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch von Vorteil. Kostenlose Infos anfordern.

PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG.

Mehr **Lebensfreude**. Mehr **Vitalität**. Mehr **Beweglichkeit**. Mehr Ausdauer. Mehr Körperbewusstsein. Bewegung wirkt – immer. Nicht nur auf den eigenen Körper: dass Tanz und Yoga auch unsere **Psyche positiv beeinflussen**, weiß Lehrgangsführerin Martina Lachowitzer durch ihre über 35-jährige Berufserfahrung als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und als diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin in der Erwachsenenbildung.

Bewegung im Allgemeinen **steigert die Lebenslust**, Gefühle und Gedanken werden ausgedrückt und haben dadurch auch eine verbindende und gemeinschaftsfördernde Wirkung.

In diesem Lehrgang entwickelst du auch ein gestärktes **Körper- und Selbstbewusstsein** durch Methoden des Neuromantaltrainings, lernst dich selbst besser kennen erhältst Grundlagen des orientalischen Tanzes und Yoga.

LEHRGANGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Als Dipl. WayobapädagogInnen entwickelst du nicht nur für dich selbst ein größeres Selbstbewusstsein und Verständnis für Bewegung, sondern erlangst auch Kompetenz und Gefühl für die Gestaltung von Bewegungseinheiten für andere Personen. Ziel des Lehrganges ist die **persönliche, private und/oder berufliche Weiterentwicklung**, als auch, Gruppen und Einzelpersonen bei individuellen Bewegungsausführungen begleiten und themenspezifische pädagogische Konzepte umsetzen zu können.

Pädagogische und methodische Kompetenzen werden praxisnah vermittelt, es wird ein umfassender Einblick in die Möglichkeiten des künstlerischen Gestaltens gegeben. Des Weiteren wird auf die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen eingegangen. Als TeilnehmerIn lernst du den **orientalischen Tanz** als ausdrucksstarkes Medium kennen und entdeckst dabei neue Seiten an dir selbst und im Umgang mit deinem Körper. Du stärkst dein eigenes Körperbewusstsein und bist zusätzlich in aktiver **Kommunikation** mit deiner Umwelt, um Menschen zu ermutigen, sich für Tanz und Bewegung zu begeistern und sich dabei frei, ungezwungen, schmerzfrei und ausdrucksvoll bewegen zu können.

Du erlernst **Yoga** und wirst in pädagogischer und didaktischer Kompetenz geschult. Dipl. WayobapädagogInnen arbeiten mit Einzelpersonen und/oder Gruppen im eigenen Tanzstudio oder in Institutionen (Schulen, Gesundheitszentren,

Fitnesscenter, Theater, ...). Sie sind überall dort tätig, wo gesunde Bewegung vermittelt werden kann!

Martina Lachowitzer – Leiterin der WAHIBA Tanz- und Wohlfühloase e.U. – ist es ein Anliegen, die Ausbildung – Wayobapädagogik - fundiert, praxisnah und individuell zu gestalten. Der **achtsame Umgang** mit dem eigenen Körper als kreatives Instrument führt zur Stärkung der Selbstkompetenz und öffnet auch beruflich neue Türen.

Mit dem Lehrgang zum/r Dipl. Wayobapädagogen bewegst du dich in Berufsfeldern, nicht in reglementierten Berufen. Dadurch wird eine Basis für Kreativität, persönliche (Weiter)Entwicklung und berufliche Spezialisierung geschaffen.

VORAUSSETZUNGEN

- Persönliches Beratungsgespräch oder Teilnahme an einer Infoveranstaltung
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter 18 Jahre

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die ...

- Sich persönlich und/oder beruflich weiterentwickeln und neue Erfahrungen sammeln möchten
- Bewusster mit sich selbst und dem eigenen Körper umgehen lernen wollen
- Vorhaben, sich ein fundiertes Wissen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, Yoga, Tanz und Bewegung anzueignen
- Tanz und Yoga als Schwerpunkt in ihre Arbeit einfließen lassen möchten
- Wert darauflegen Aspekte des Tanzes, des Yogas, der Gesundheit und Bewegung an andere weiterzugeben
- Bereits Vorkenntnisse im Tanz- und/oder Gesundheitsbereich haben und ihre Kenntnisse optimieren möchten

Für den Lehrgang sind Yoga- und Tanzgrundkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Vorausgesetzt wird die Freude an Bewegung, das Arbeiten an der eigenen Person und die Bereitschaft sich vertiefend mit sich und dem Thema Gesundheit und Bewegung auseinanderzusetzen.

LEHRINHALTE

Yoga

Diese, ursprünglich aus Indien stammende, philosophische Lehre **verbindet Körper, Geist und Seele**. Die Verbindung aus intensiven, muskelaufbauenden Übungen (Asanas), mit meditativen körperlichen Praktiken und gezielter Atmung schaffen die Basis für Bewegungsabläufe. Schon lange ist Yoga fixer Bestandteil der Gesundheitsarbeit und Menschen genießen die Zeit in positiver Energie gepaart mit Ruhe, Meditation und Achtsamkeit.

Grundlagen der Anatomie

Die Anatomie ist ein Teilgebiet der Morphologie, welche sich in der Medizin mit dem Aufbau der Organismen befasst. Es ist die Lehre von Gestalt, Lage und Struktur von Körperteilen, Organen, Gewebe oder Zellen. Im Zentrum steht das Erlernen eines anatomischen Basiswissens, das sich auf den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und die körperliche Gesundheit der teilnehmenden Personen fokussiert. Schwerpunkt: Bewegungsapparat

Körperbewusstsein

Unser Körper ist der Ausgangspunkt für die Umsetzung von Bewegungsabläufen. Bezogen auf physiologische und anatomische Grundlagen wird sich ein Basiswissen für den bewussten und achtsamen Umgang mit dem Körper angeeignet. Auch die subtilen und komplexen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche und deren gegenseitige Wechselwirkung spielen dabei eine große Rolle. Das Zusammenspiel von Haltung, Atmung und einem gesunden Gespür für den eigenen Körper ist für den persönlichen Ausdruck unbedingt erforderlich.

Atmung

Die Atmung ist die Essenz, die dein Leben glücklich, entspannt und gesund hält. Sie läuft ganz unbewusst ab, kann jedoch bewusst von uns beeinflusst werden. Die Versorgung unseres Körpers mit Sauerstoff ist essentiell, die Atmung gibt **lebensspendende Energie**. Durch bewusstes und gezieltes Fördern wird die Balance zwischen dem Atmen und den damit verbundenen Gefühlen hergestellt. Die Atmung reagiert sensibel auf jede körperliche Bewegung, aber auch auf seelische Regungen, wie Freude, Angst, Wut oder Trauer.

Grundlage des Tanzes

Bewegung zu Musik ist ein wesentlicher Bestandteil im Umgang mit unserem Körper. Er verleiht uns Leichtigkeit, Fitness und vor allem **Lebensfreude**.

Kenntnisse der Grundlagen des klassischen, modernen und orientalischen Tanzes helfen uns ein (noch) besseres Körpergefühl zu bekommen und dies vor allem mit Freude und Achtsamkeit in unserer Arbeit als Gesundheits- und Bewegungsspezialistinnen an Menschen weiter zu geben.

Neuromentaltraining

Wie dein Gehirn tickt und dein Körper reagiert. Lass dich inspirieren, wie du durch bewusste „Gedanken-, Bewegungs- und Entspannungslehre mehr Wohlbefinden erreichst und ein ausgewogenes, **glückliches Leben dein alltäglicher Begleiter** sind. Deine Ziele mit Leichtigkeit erreichen und Konflikte leichter bewältigen kannst.

Dehne Dich schmerzfrei!

Durch die Entspannung im Körper durch gezielte Dehnungsübungen können vorhandene Schmerzzustände gelindert oder zur Gänze ausgeschaltet werden. So stellt sich **Wohlbefinden**, Lebensfreude ein und die **Lebensqualität** steigt.

Körperausdruck, Atem und Stimme

Um zu einem ökonomischen Körper- und Bewegungsausdruck zu gelangen, ist es erforderlich, Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln. Dazu gehört auch, über gezielte **Atem- und Meditationstechniken** den eigenen Körper zu entspannen, zu regenerieren und ihn gleichzeitig wieder aufzupushen.

Dabei spielen unser **Zwerchfell** (Hauptatemmuskel) und der **Beckenboden** eine zentrale Rolle, sowie die eigene Präsenz und Ausstrahlung.

Pädagogik / Didaktik

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der Theorie und Praxis von Bildung und Erziehung. Es werden die Grundlagen der Pädagogik als auch Methoden für die Vermittlung körperlicher Bewegungsabläufe transportiert und erarbeitet. Die Schulung eines bewussten Stimm- und Sprachgebrauchs steht dabei ebenso im Blickpunkt wie nonverbale Kommunikation, Präsenz und Ausstrahlung. Didaktik ist

die „Wissenschaft des Lehrens“. Sie ist eine zentrale Disziplin der Pädagogik und gehört neben der fachlichen Ausbildung zur Qualifizierung in der Lehrerbildung.

Trainingsgestaltung und Kommunikation

Hier wird auf den ökonomischen Aufbau eines Trainings und auf die praxisorientierte Vermittlung von Lehrinhalten eingegangen. Dabei ist auch das „Korrigieren“, bewusst-gesundes Aufwärmen (Warm-Up) und die Schlussgestaltung (Cool-Down) im Unterricht zentrales Thema. Ebenso wird erlernt- „richtiges“ Feedback und „richtige“ Kritik zu geben und positiv zu kommunizieren.

Meine Rolle als Pädagogin

In diesem Modul wird auf die Themen Zielgruppenfindung, Lehrinhalte und Authentizität eingegangen. Sie lernen, wie Sie sich selbst in der Rolle als Pädagogin entdecken, ausdrücken und ihr Wissen vermitteln können, ohne etwas oder jemanden zu kopieren. Dabei ist es wichtig, Ihre Kompetenz und Ihr erlangtes Wissen zu Ihrem Vorteil zu nutzen, praktisch und theoretisch vermitteln zu können und dabei Ihre „persönliche Note“ miteinzubringen.

LEHRINHALTE AUSSERHALB DES UNTERRICHTS

Peergroups und Praktische Umsetzung

Dieser Teil des Lehrgangs findet außerhalb des Unterrichts statt und dient zur Festigung des gelernten Stoffes. Alle Teilnehmerinnen müssen während des Lehrgangs praktische Tätigkeiten nachweisen (Yogaunterricht nehmen, optimal auch selber anbieten). Zusätzlich treffen sich die Teilnehmenden regelmäßig in Kleingruppen (Peergroups) um das Gelernte gemeinsam zu festigen und Unklarheiten zu beseitigen. Der Umfang der Peergroups wird x 2 EH (1,5 Std.) ausmachen und kann im Wahiba durchgeführt werden. Das Treffen kann jedoch auch in einer anderen Location durchgeführt werden.

Diplomarbeit

Die Abschlussarbeit stellt ein themenspezifisches und selbst verfasstes Konzept dar, welches 30 – 35 Seiten umfasst. Das während des Lehrgangs mit der

Lehrgangleiterin vereinbarte Thema kann sowohl rein theoretischer Natur sein, als auch praktische Fallbeispiele beinhalten.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ANERKENNUNG DES DIPLOMS

- Mind. 80% Anwesenheit (nach Absprache auch online möglich)
- Mündliche, schriftliche und praktische Abschlussprüfung
- Positive Beurteilung der Diplomarbeit
- Nachweis über praktische Tätigkeit

LEHRGANGSUMFANG

Einheiten

- 210 EH Unterricht (inkl. Videounterricht)
- 50 EH Selbststudium und Vorbereitung für Lehrauftritte
- 50 EH Berufspraktikum, Peergruppentreffen
- Diplomarbeit + Präsentation am Prüfungstag

Gesamtdauer des Lehrganges

2 Semester

Zeit

freitags von 09:00 – 17:00

Lehrgangsort

WAHIBA

Tanz- und Wohlfühloase e-U.

Hörschingerstraße 18, A - 4061 Pasching OÖ

Preis:

199,- € pro Ausbildungstag inkl. Kursunterlagen (in elektronischer Form), Prüfungsgebühren und Beurteilung der Diplomarbeit.

Durch das OÖ-Bildungskonto gefördert!

Nicht im Preis enthalten sind gewünschte individuelle Betreuung bei der Erstellung der Diplomararbeit, Coachings und Saalmiete für diverse Trainings im Wahiba außerhalb der Ausbildungszeit.

Ausbildungsstart Jänner 2024

Termine:

19.01.2024	15.03.2024	26.04.2024	07.06.2024
26.01.2024	22.03.2024	03.05.2024	14.06.2024
02.02.2024	05.04.2024	17.05.2024	28.06.2024
16.02.2024	12.04.2024	24.05.2024	05.07.2024
01.03.2024	19.04.2024	31.05.2024	13.07.2024

Terminänderungen
vorbehalten

Infoveranstaltung

Datum: Sonntag, 10. September 2023
Zeit: 16:00 – 18:00
Ort: Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U.
Hörschingerstraße 18
A-4061 Pasching OÖ

KURSLEITUNG

Martina Lachowitzer

Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Autorin

Trainerin für private und betriebliche Gesundheitsvorsorge

Trainerin in der Erwachsenenbildung

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin



Mit einer über 35-jährigen Berufserfahrung im Gesundheits- und Bewegungs- und Tanzbereich begleitet Martina Lachowitzer Menschen **Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude**

Anmelden

Martina Lachowitzer

WAHIBA

Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Hörschingerstraße 18

A-4061 Pasching OÖ

info@wahiba-tanz.at

www.wahiba-tanz.at

Tel.: +43 (0)650 / 96 25 899

Wir freuen uns auf Dich!



Martina Lachowitzer

Lebensfreude ist die höchste Form der Gesundheit"
(Dalai Lama)