

WAYOBA - PÄDAGOGIK



DU KANNST MEHR.

Wayoba - Pädagogik **Wahiba Yoga** **Bauchtanz**:

Diese Methode wurde von Martina Lachowitzer, speziell für die bewusste Frau entwickelt. Wayoba ist die Kombination aus Yoga und Bauchtanz, wirkt kraftvoll, reinigend und belebend auf Körper, Geist und Seele. Macht deinen Körper geschmeidig und steigert dein Selbstbewusstsein. Du findest deine Mitte und deine weibliche Kraft wird entfesselt. Genieße die Zeit mit positiver Energie und Power gepaart mit Momenten der Achtsamkeit, Meditation und bewusster Atmung. Bauchtanz ist eine natürliche Ausdrucksform, die jede 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 Lehrgangsleiterin 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 entwickeln Sie auch ein gestärktes **Körper- und Selbstbewusstsein** durch Methoden des Neuromantaltrainings, lernen sich selbst besser kennen, erhalten Grundlagen des orientalischen Tanzes und Yoga.

LEHRGANGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Als Wayoba Pädagogin entwickeln Sie nicht nur für sich selbst ein größeres Selbstbewusstsein und Verständnis für Bewegung, sondern erlangen auch Kompetenz und Gefühl für die Gestaltung von Bewegungseinheiten für andere. 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 lernen Sie den **orientalischen Tanz** als ausdrucksstarkes Medium kennen und entdecken dabei neue Seiten an sich selbst und im Umgang mit Ihrem Körper. Sie stärken Ihr eigenes Körperbewusstsein und sind zusätzlich in aktiver **Kommunikation** mit Ihrer Umwelt, um Menschen zu ermutigen, sich für Tanz und Bewegung zu begeistern und sich dabei frei, ungezwungen und ausdrucksvoll bewegen zu können.

Sie erlernen **Yoga** und werden 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!

Als diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin, diplomierte Neuromentaltrainerin und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist es Martina Lachowitz – Leiterin des WAHIBA Tanz- und Gesundheitszentrums – 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 zur Dipl. Wayobapädagogin bewegen Sie sich 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, Tanz und Bewegung anzueignen
- Tanz und Bewegung als Schwerpunkt in ihre Arbeit einfließen lassen möchten
- Wert darauflegen- Aspekte des Tanzes, 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

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.

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 orientalischen 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.

Grundlagen des Yoga

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

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 (Tanzunterricht 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 Lehrgangsleiterin 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

Gesamtdauer des Lehrganges

2 Semester

Zeit

freitags von 08:00 – 16:00

Lehrgangsort

WAHIBA

Tanz- und Gesundheitszentrum, Hörschingerstraße 18, A - 4061 Pasching OÖ

Preis:

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

Nicht im Preis enthalten sind gewünschte individuelle Betreuung bei der Erstellung der Diplomarbeit, 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

Infoveranstaltung

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

KURSLEITUNG



Martina Lachowitzer

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Zertifizierte Klangmassagenpraktikerin / Heilmasseurin

Seit 2008 ist Martina Lachowitzer Inhaberin und Leiterin des Wahiba Tanz- und Gesundheitszentrums in Pasching.

Mit einer über 35-jährigen Berufserfahrung im Gesundheits- und Bewegungsbereich begleitet Martina Lachowitzer Menschen Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude.

Ob in der Erwachsenenbildung im Wahiba oder in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Anmelden

Martina Lachowitzer

WAHIBA

Tanz- und Gesundheitszentrum

Hörschingerstraße 18
A-4061 Pasching OÖ

info@wahiba-tanz.at
www.wahiba-tanz.at

Tel.: +43 (0)650 / 96 25 8 99

Wir freuen uns auf Dich 😊

Martina Lachowitzer



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