

EINFÜHRUNG INS COACHING

# COACHING IM YOGA UNTERRICHT

**MEHRERE LEHRGÄNGE**

Weiterbildung für Yogalehrer/innen



COACHING IM YOGA UNTERRICHT

## DIE IDEE

### **Einführung ins Coaching**

Coaching im Yoga-Unterricht ist nicht das einzelne sportliche «Unterrichten» gemeint, in dem man die Einzelperson zu einem gewissen Ziel bringen will. Es ist auch nicht die Begleitung eines Yogalehrers durch einen anderen Yogalehrer gemeint. Coaching im Yoga-Unterricht beinhaltet die Integralen Coaching Ansätze von INNER COACH im Kontakt mit den Yoga-Teilnehmer/innen.



## DER NUTZEN

Gewisse Techniken aus dem Coaching können gut im Yoga-Unterricht eingebracht werden, um die Teilnehmer/innen positiv einzustimmen, zu stärken und sich mehr zu sich zu bringen. Viele

Coaching-Ansätze machen den Yoga-Unterricht reflektierter, stärkender, positiver. So dass die Teilnehmer/innen sich kreativer, positiver und widerstands-fähiger fühlen – nach jeder Lektion.

**Mit einem positiven «re-wiring» also einer Umprogrammierung negativer Glaubenssätze, kann das Yoga mehr als nur den Körper stärken.** Dann wird Yoga zu dem ganzheitlichen Ansatz, der er schon immer war.

**JEDOCH: Nicht WIR als Yogalehrer programmieren um, sondern die Teilnehmer/innen tun das SELBER.** Und hier liegt die Kunst des Coachings im Yoga-Unterricht. Oft wollen wir beeinflussen, aus unserer Warte aus. Was nicht für alle stimmt und manipulativ ist.

Als Coach beeinflussen wir nicht, wir fragen – ohne zu manipulieren.

Dies setzt jedoch von den Yogalehrern die Kenntnis über ihre eigenen Muster/Prägungen/ Resonanzfelder und eine geschickte Kommunikationsweisen voraus. Und da haben wir noch Potenzial, das genutzt werden will.





## EINFÜHRUNG INS COACHING - WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER/INNEN

---

### DAS ANGEBOT

Das Lehrgang «Coaching im Yoga-Unterricht» widmet sich den Grundlagen des Coachings:

- Muster & Prägungen
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Inneres Team/Persönlichkeitsanteile – Herkunft und Nutzen
- Ressourcen finden und einsetzen
- Interpretation, Resonanz, Coaching-Fragestellungen

Doch nicht nur Theorie, sondern auch viele Übungen mit direktem Feedback ist dabei Bestandteil. Damit wir auch gespiegelt bekommen, wenn wir manipulativ oder interpretierend unterwegs waren.

Und um das zu üben, was beabsichtigt war: Frei von Interpretation, ohne Manipulation die Innere Stärke der Teilnehmer/innen hervorkommen zu lassen.

COACHING IM YOGA UNTERRICHT

---

# DATEN UND KOSTEN

Der Lehrgang beinhaltet 30 Stunden

Um möglichst vielen Menschen den Zugang zum Yoga zu ermöglichen, gibt es mehrere Lehrgänge in unterschiedlichen Formaten:

## Lehrgangsübersicht

Maximale TN Anzahl: 12 Personen

Kosten: CHF 1'100.- inkl. Skript.

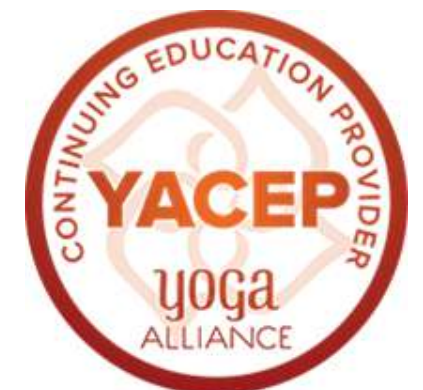


YOGA2DAY



**INNER COACH**

Transformiere deine Hochsensibilität in  
deine Stärke



COACH, YOGA-AUSBILDNERIN, E-RYT 500,  
RYS-500

---

## ANNA MORF

- 2019: Diplom-Ausbildung zum Golden Age Coach
- 2019: Diplom-Ausbildung zum Soul & Mindfulness Coach
- 2019: E-RYT 500 (Yoga Alliance) und RYS 300
- 2018: Dipl. Integral Coach CIS
- 2018: Dipl. Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Kung Fu Schulleiterin, 4. Duan Schwarzgurt
- 2016: Yogalehrerin RYT 500 / E-RYT 200 (Yoga Alliance)
- 2014: Yogalehrer-Ausbildnerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin



HAST DU INTERESSE?

---

## WEITERE SCHRITTE

1. Wähle dir den passenden Lehrgang aus:

**Lehrgangsübersicht**

2. Dann melde dich an mit

- Zertifikat 200 Std. Teacher Training (oder gleichwertig)
- Kurz-CV, was deinen «Lebenslauf» im Yoga betrifft (wo praktizierst du, bei wem gehst du in die Klasse, welche Workshop hast du evtl. besucht)
- Motivationsschreiben.

Bitte schicke mir diese Unterlagen per E-Mail an [anna@yoga2day.ch](mailto:anna@yoga2day.ch)

Fragen klären wir am besten in einem Zoom-Call:  
[Termin buchen](#)

