

**Yoga Zentrum Main Taunus GmbH**

Nordring 30  
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337  
info@yogazentrum-maintaunus.de

## **40 h Yin Yoga Bildungsurlaub und Yin Yoga Lehrer-Ausbildung**

### **Datum und Zeit:**

Montag 09. November bis Freitag 13. November 2026

Täglich von 9:00 bis 17:30 h

### **Zielgruppe:**

- Heilpädagogische und therapeutische Berufe
- Arbeitnehmer in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer, die in ihrem Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig sind oder tätig sein möchten
- und Interessierte

### **Ausbilderin:**

Michaela Rettig

In diesem Bildungsurlaub stehen die Prävention und Stressbewältigung in Privat- und Berufsleben im Mittelpunkt. Mittels Yin Yoga wird die Resilienz gesteigert, um den stetigen Veränderungen und steigenden Herausforderungen der Gesellschaft und Arbeitswelt entspannt und positiv zu begegnen.

Die Woche besteht aus einem großen Anteil Selbsterfahrung. So werden wir täglich Yin Yoga praktizieren. Die einzelnen Yin Asanas und ihre Ausführung werden dabei im Detail besprochen.

Sowohl praktisch als auch theoretisch werden wir inhaltlich die Anatomie des Fasziengewebes, die Meridianlehre und die Lehre von Yin & Yang behandeln. Der Nutzen von Yin Yoga auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene wird herausgestellt.

Der Aufbau und die Planung von Yin Yoga Klassen wird im Detail besprochen und der/die Teilnehmer\*innen können entscheiden, ob sie diese Woche zur persönlichen Prävention und Stressbewältigung nutzen oder ob sie am letzten Tag der Bildungswoche ihre praktische Prüfung zum Yin Yogalehrer ablegen.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene werden u.a. folgende Themen besprochen:

- Entwicklung der Gesellschaft in Deutschland im Zeitablauf und die damit zusammenhängenden Herausforderungen
- Welche Folgen physischer und psychischer Art können sich ergeben, wenn man nicht den Herausforderungen in Alltag und Beruf gewachsen ist?
- Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und Training der eigenen Resilienz