



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

Logbuch für

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon Festnetz zu Hause

Telefon privat (Mobil)

Herzlich willkommen beim **Teen-Spirit Yoga-Kurs für Übungshelferinnen und Übungshelfer**. Nach deinem abgeschlossenen *Grundkurs* hast du dich entschlossen, weitere 30 Yogastunden zu absolvieren und diesmal dich besonders als Übungshelferin oder Übungshelfer einzubringen: Du wirst vielleicht helfen, Wissen an Jugendliche im Grundkurs zu vermitteln, die Körperhaltungen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern korrigieren oder einzelne Teile der Teen-Spirit Yogastunden übernehmen.

Dieses Logbuch ermöglicht es dir, Verantwortung für die Schritte zu übernehmen. Bitte bringe es immer mit, damit wir jede Unterrichtsstunde gemeinsam notieren können. Abschließend erhältst du eine Urkunde.

Wir wünschen dir viel Freude und eine lehrreiche Zeit!

Checklisten

- 1 Angeleitete Yogastunden 2
- 2 ... als Übungsleiterhelferin / Übungsleiterhelfer..... 3
- 3 Hintergrundwissen 3



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

1 Angeleitete Yogastunden

Für diesen Kurs benötigst du wieder 30 angeleitete Yogastunden, die du auf dieser Seite mit Datum einträgst und von deiner Yogalehrerin / deinem Yogalehrer unterschreiben lässt.

	Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

	Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

2 ... als Übungsleiterhelferin / Übungsleiterhelfer

In diesem Kurs solltest du dich 10 mal als Übungshelfer/in einbringen. Dazu...

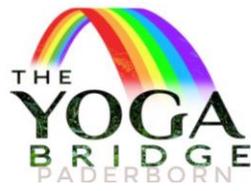
- korrigierst du Körperhaltungen im Laufe der Yogastunden.
- hältst du kleine Vorträge vor Jugendlichen im *Grundkurs Yoga*.
- übernimmst einzelne Teile der Yogastunden.

	Datum	Was?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

3 Hintergrundwissen

Im Grundkurs hast du schon wichtiges über das Yoga erfahren. Es folgen Themen, die für dich als Übungshelfer/in interessant sind.

	Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
Übersichten		
1)	Als Übungshelfer/in in der Yogastunde	
Konzepte		
2)	Das Konzept von Energie im Yoga	
Körper		
3)	Muskulatur – Kräftigen und Dehnen	
Geist		
4)	Ziele des Yogas – das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes	
Übungen		
5)	Asanas – die klassische Rishikeshreihe	



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in