

Teilnahmebestätigung

Wir bestätigen, dass **Pascal Mühlebach, geb. 04.04.1993** folgende Lerndienstleistung absolviert hat:

Kursleiter Power Yoga

Lehrgang vom: 17.01.2026

Kursnummer: 147413

Kurstitel: Vor Ort-Phase I Kursleiter Power Yoga 260101

Zeitraum: 17.01.2026 08:30 - 17.01.2026 16:30

Ort: Zürich

Lehrgang vom: 07.02.2026

Kursnummer: 147413

Kurstitel: Vor Ort-Phase II Kursleiter Power Yoga 260102

Zeitraum: 07.02.2026 08:30 - 08.02.2026 16:30

Ort: Zürich

AUSBILDUNGSZIEL

Als Kursleiter Power Yoga bist du fähig, Bewegungsabfolgen (Vinyasa) von Posen (Asanas) korrekt und professionell an eine Gruppe zu vermitteln. Du verstehst und beherrscht den Klassenaufbau, erlernst sinnvolle Übungsabfolgen und kannst die Lektionen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden gestalten. Du führst deine Teilnehmer gekonnt mit motivierenden Hinweisen und wissen, wie sie kontrollierte Atmung und Entspannung anleiten.

AUSBILDUNGSINHALTE

FACHWISSEN

- Einblick in die Entstehungsgeschichte von Power Yoga wird dir gewährt.
- Der theoretische Aufbau einer Power Yoga Lektion ist dir bekannt.
- Die Bedeutung der Atemtechnik wird von dir verstanden.

UMSETZEN / TRAINING

- Die Asanas führst du korrekt aus.
- Power Yoga Lektionen unterrichtest du sicher und gut abgestimmt.
- Die Belastung in den Lektionen passt du an die Bedürfnisse der Teilnehmer an.

BETREUEN / BERATEN

- In deinen Power Yoga Lektionen setzt du die Schlüsselemente Coaching und Connecting um.
- Die Power Yoga Sequenzen präsentierst du kraftvoll und dynamisch.
- Du verstehst, worauf es beim Power Yoga während der Schwangerschaft oder bei physischen Einschränkungen ankommt.

Zürich, den 29.03.2026

Sportliche Grüsse



Roger Erni, Geschäftsführer

SAFS AG Swiss Academy of Fitness & Sports



Echtheitsprüfung

ID: 110344

Diese Bestätigung ist nicht gleichzusetzen mit einem Diplom oder Zertifikat.