

## Aqua WOGA®-Leiter:in esa (Fach-Ausbildung)

WOGA® (auch Wasser-Yoga) ist eine ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungsform, die Hatha-Yoga-Prinzipien im warmen Wasser anwendet. WOGA® ist eine geschützte Marke, welche von Gianni De Stefani in den 90-er Jahren entwickelt wurde.

Durch Eigenerfahrung und feines Spüren wird die Körperarbeit im Wasser ganzheitlich ergänzt und vertieft.

Ziel ist es, die Selbstorganisation des Körpers im Wasser anzuregen und eine Beziehung zwischen Körper, Wasser und Geist herzustellen.



**WOGA®** ist eine ruhige und bewusste Art, sich im Wasser zu bewegen und somit ein optimales Bewegungsangebot, um muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken.

WOGA® beinhaltet Elemente der Wassergewöhnung, der Eutonie, Gleichgewicht, Koordinative und sensomotorische Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und Meditation.

Alle Bewegungen werden bewusst, mit viel Spüren und Wahrnehmen ausgeführt.

**Eine wunderbare und entspannte Art, muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken.**

**Aussagen von WOGA®-Teilnehmenden:**

«Mir gefällt besonders die Ruhe, das Loslassen und Zeit zu haben, den eigenen Körper besser zu spüren...»

«Mir gefällt die stressreduzierende Wirkung auf mich - physisch wie auch psychisch...»

### Kursziele:

- Du kannst WOGA® unterrichten, kennst WOGA®-Übungen und deren Grundlagen zur Ausführung im Wasser.
- Du leitest selbstständig WOGA®-Kurse, und zwar so, dass deine Kund:innen Freude, Entspannung und Sicherheit im Wasser genießen.
- Du kannst WOGA®-Übungen gezielt bei Personen mit muskulären Dysbalancen oder anderen Beschwerden anpassen.
- Du erhältst das Grundlagenmanual (BASPO) und spezifische Ausbildungsunterlagen mit Theorieinhalten und vielen Übungsideen sowie Lektionsvorschläge, die du mit deinen Kund:innen in der Praxis umsetzen kannst.