

## **Voll im Trend - Mindful Fitness: Deutsche Sportakademie startet im April neue Ausbildungsprogramme**

**Im April 2022 starten bei der der Deutschen Sportakademie die berufsbegleitenden Ausbildungsprogramme für Achtsamkeit, Resilienz, Yoga und Meditation. Das Interesse, die Begeisterung und die Nachfrage für diese Selfcare-Themen nehmen kontinuierlich zu. Die Deutsche Sportakademie bietet bereits seit einigen Jahren berufsbegleitende, staatlich zugelassene Weiterbildungen im Bereich Achtsamkeit, Resilienz und Happiness-Training an. Mit den staatlich zugelassenen Abschlüssen Yogalehrer:in und Mediationslehrer:in baut die Deutsche Sportakademie das Angebot im Bereich Mindful Fitness weiter aus.**

Die 18-monatige Ausbildung für **Yogalehrer:innen** verbindet die zentralen Themen der Yoga-Theorie, wie Ethik, Philosophie, Didaktik und Anatomie mit intensiven Praxisworkshops und digitalen Live-Sessions. Die Ausbildung hat einen Umfang von 900 Stunden. Der Abschluss ist durch die Yoga Alliance anerkannt - Absolvent:innen bekommen einen Doppelabschluss – zusätzlich zum ALH-Abschluss erhalten sie die internationale 200 h RYT® -Zertifizierung durch die Yoga Alliance. Im Programm integriert sind auch die Themen Achtsamkeit, Yin-Yoga, Rückenyooga und Mediation. Die Studiengebühren liegen bei 229 Euro im Monat.

Die Ausbildung „**Ganzheitliche(r) Meditationslehrer:in**“ vermittelt das fachliche Wissen der Meditation und Techniken, die den Geist beruhigen und Stress reduzieren. Die Ausbildung bietet einen intensiven Einstieg in die eigene Meditationspraxis. Der Fokus der Ausbildung liegt darauf, dass „die Teilnehmer:innen lernen, wie wir Entspannung, Selbstliebe und Dankbarkeit in unser Leben integrieren können“, so Miriam Müller, Ausbildungsleiterin der Akademie. Dazu erhalten die Teilnehmer:innen einen umfassenden Einblick in die Meditationspraxis, um später eigene Anleitungen durchzuführen. Die Ausbildung dauert 12 Monate, die monatlichen Studiengebühren betragen 169 Euro.

Alle Informationen zu den Lehrgängen gibt es hier:  
[www.deutschesportakademie.de/ausbildung-gesundheit](http://www.deutschesportakademie.de/ausbildung-gesundheit)

### **Über die Deutsche Sportakademie, Köln**

Die Deutsche Sportakademie bietet berufsbegleitende Weiterbildungen und Lizenzausbildungen für eine Karriere im Sport-, Fitness- und Gesundheitsmarkt an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen wird parallel zum Job anwendungsorientiertes Fachwissen von Experten aus der Praxis vermittelt. Die Deutsche Sportakademie arbeitet mit einem praxisorientierten, mediengestützten Lernsystem, das ein Maximum an Flexibilität und mobiles Lernen möglich macht. So profitieren Studenten der Deutschen Sportakademie u.a. von flexiblen Seminarterminen, webbasierten Live-Trainings, einer umfangreichen Lernplattform und der Möglichkeit Lernpausen einzulegen oder Prüfungsorte auszuwählen. Die Studenten haben dabei jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren.

**Kontakt:**  
Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

**Pressekontakt:**  
Uta Mottmann  
0221 – 422929 61  
[mottmann@deutschesportakademie.de](mailto:mottmann@deutschesportakademie.de)