

Inhalte

Selbstfürsorge

Stressmanagement

Achtsamkeitstraining

Gesundheitsvorsorge

Resilienz

Ernährungslehre

Noch Fragen?

Für Fragen steht das Yogalehrteam gern zur Verfügung!



Hochschulsport Potsdam

Kontakt

Hochschulsport
Bereichsleitung

Annette de Guzman

Telefon: +49 (0)331 977-1861

E-Mail: annette.guzman@uni-potsdam.de

Impressum

Hochschulsport Potsdam
Am Neuen Palais 10, Haus 13
14469 Potsdam

Telefon: +49 (0)331 977-1261

E-Mail: hochschulsport@uni-potsdam.de

Verein zur Förderung
des Hochschulsports Potsdam e.V.



Dein Weg: Yoga & Coaching

Erlebe eine einzigartige Gelegenheit, Deine persönliche Entwicklung zu fördern und neue Kompetenzen zu entdecken. Unsere vielseitigen Ausbildungsprogramme – vom Gesundheitscoach bis zur zertifizierten Yogalehrer*in (Yoga Alliance 200/300/500) – bieten Dir die Freiheit, genau den Weg zu wählen, der zu Dir und Deinen Zielen passt. Auf dieser Reise kannst Du neue Seiten an Dir entdecken und Deine Persönlichkeit ganzheitlich entfalten.

Überblick

Ausbildungsformen

1. Gesundheitscoach
2. Relaxcoach
3. Yogacoach
4. Yogalehrer*in (Yoga Alliance 200/300/500)



Terminübersicht

Info- und Kennenlernworkshop 01.02.2025

Regelmäßige Veranstaltungen:

1. **Insight-Seminare:** Bereichernde Einblicke an Sonntagabenden (im Vorlesungszeitraum)
2. **Hospitationskurse:** Praxisnahes Lernen im wöchentlichen Kurssetting (im Vorlesungszeitraum)
3. **Intensiv-Samstage:** Kompakte Workshops für tiefgehendes Lernen (3x pro Semester im Vorlesungszeitraum)
4. **Retreat oder Intensiv-Schulungswoche:** Eintauchen und Vertiefen in einer intensiven Woche (1x pro Semester in den Semesterferien)

1. Semester* (SoSe 2025)

Kurszeitraum: 22.04.2025 bis 20.07.2025

Intensiv-Samstage 10.05.2025, 14.06.2025
und 05.07.2025

Intensiv-Schulungswoche 05.08. bis 09.08.2025 in
Potsdam

2. Semester* (WiSe 2025/26)

Kurszeitraum: 27.10.2025 bis 08.02.2026

Intensiv-Samstage 08.11.2025, 29.11.2025,
17.1.2026

Retreat 16.02. bis 21.02.2026

3. Semester* (SoSe 2026)

Kurszeitraum: 27.04.2026 bis 26.07.2026

Intensiv-Samstage 09.05.26, 20.06.2026,
04.07.2026

Retreat 03.08. bis 08.08.2026

4. Semester* (WiSe 2026/27)

Kurszeitraum: 26.10. 2026 bis 07.02.2027

Intensiv-Samstage 07.11.26, 28.11.26,
30.01.2027

Retreat 15.02. bis 20.02.2027

5. Semester* (SoSe 2027)

Kurszeitraum: 26.04.2027 bis 25.07.2027

Intensiv-Samstage 22.05.27, 05.06.27,
26.06.27

Retreat 02.08. bis 07.08.2027

Sportstätten/Seminarräume

beFIT

Breite Straße 5 1
4467 Potsdam

keepFIT

Annemarie-Wolff-Platz 5
14469 Potsdam

Film-Universität Babelsberg

Marlene-Dittrich-Allee 11
14482 Potsdam

N.P. Haus 12, Halle 1

Am Neuen Palais 10
14469 Potsdam

Und externe Seminarhäuser.

* Termine unter Vorbehalt und Änderungen bis zum jeweiligen Semesterstart möglich.