# Lukas Brenner

Yogalehrer

lukas.brenner@email.de
+49 151 48236719
Freiburg im Breisgau
linkedin.com/in/lukasbrenner

## KENNTNISSE

- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yin Yoga
- Rückenyoga
- Präventionskurse
- Atemtechniken
- Meditation
- Anatomie
- Kursplanung
- Faszientraining

## SPRACHEN

| | |
|---|---|
| Deutsch | Muttersprache |
| Englisch | C1 |
| Französisch | B1 |

## AUSBILDUNG

**Yogalehrer-Ausbildung (500 Stunden)**
09/2019 - 06/2021
Yogazentrum am Schlossberg
Freiburg im Breisgau
Hatha und Vinyasa Yoga, Anatomie, Didaktik

**Bachelor of Arts** 10/2015 - 09/2019
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Freiburg im Breisgau
Sportwissenschaft

## PROFIL

Yogalehrer mit 6 Jahren Unterrichtserfahrung in Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga, ausgebildet mit 500 Stunden nach Yoga Alliance. Ich unterrichte wöchentlich 14 Gruppenkurse in Studio und Physiotherapiepraxis, leite zertifizierte Präventionskurse und passe Übungen auf Basis fundierter Anatomie an Einsteiger und Menschen mit Rückenbeschwerden an.

## BERUFSERFAHRUNG

**Yogalehrer** 03/2023 - heute
Physio- und Gesundheitszentrum Dreisamtal GmbH — Freiburg im Breisgau

- Leitung von 14 Gruppenkursen pro Woche in Hatha Yoga und Vinyasa Yoga mit durchschnittlich 12 Teilnehmenden
- Konzeption von 4 Präventionskursen nach § 20 SGB V, von Krankenkassen bezuschusst und durchgehend ausgebucht
- Rückenyoga gemeinsam mit dem Physiotherapie-Team entwickelt, Anmeldungen innerhalb eines Jahres um **35 %** gesteigert
- Einzelstunden mit angepassten Asanas nach Bandscheibenvorfall, abgestimmt mit behandelnden Ärzten und Therapeuten

**Yogalehrer (freiberuflich)** 09/2020 - 02/2023
Lichtraum Yoga Studio — Freiburg im Breisgau

- Unterricht von Yin Yoga und Meditation in 6 Abendkursen pro Woche für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Firmenyoga für **3** mittelständische Unternehmen aufgebaut, jeweils mit wöchentlichem Mittagskurs
- Kursplanung und Budget für 2 Wochenend-Retreats pro Jahr mit je 18 Teilnehmenden im Schwarzwald
- Atemtechniken zur Stressbewältigung in alle Abendkurse eingebunden, Kursbewertung 4,8 von 5

**Kurstrainer (Teilzeit)** 10/2017 - 08/2020
Fitnessclub Westpark — Freiburg im Breisgau

- Leitung von 5 Kursen pro Woche in Pilates, Funktionstraining und Faszientraining
- Einweisung von rund 20 Neumitgliedern pro Monat in Kursangebot und Trainingsfläche
- Vertretungsplan für ein Kursteam mit 9 Trainerinnen und Trainern gepflegt

## ZERTIFIKATE

**Registered Yoga Teacher RYT 500** 07/2021
Yoga Alliance

**Kursleiter Prävention nach § 20 SGB V** 02/2023
Zentrale Prüfstelle Prävention

**Erste-Hilfe-Ausbildung** 03/2025
Deutsches Rotes Kreuz