# 瑜伽老师的工作总结(合集23篇)

来源：网友投稿 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-06-15

*瑜伽老师的工作总结1和乐者，婵熙瑜伽在现代这个竞争压得人喘不过气的社会，国人普遍处于亚健康的状态，为了生存，仍无法摆脱这样的恶性循环。于是，顺应这一需求，婵熙瑜伽诞生了。为改善国人的生理、心理以及精神方面的非健康状态，婵熙瑜伽为广大消费者甚...*

**瑜伽老师的工作总结1**

和乐者，婵熙瑜伽

在现代这个竞争压得人喘不过气的社会，国人普遍处于亚健康的状态，为了生存，仍无法摆脱这样的恶性循环。于是，顺应这一需求，婵熙瑜伽诞生了。为改善国人的生理、心理以及精神方面的非健康状态，婵熙瑜伽为广大消费者甚至创业者提供了可遇不可求的好机会。

婵熙瑜伽送去健康

练习瑜伽可以使人体达到一种平衡放松的状态，对于缓解精神压力，促进身体消化系统的循环具有很明显的积极作用。婵熙瑜伽就是为了让人们生活更加轻松而存在，在工作压力之余，摒除一切不愉快，真切追求身与心的双重缓解，消除亚健康对人们的危害。婵熙瑜伽将能为消费者送去健康。

婵熙瑜伽带来财富

对于广大的消费者来说，瑜伽可以放松身心，是很好的养生之道。那么这一需求，对创业者来说，也是很好的致富机会。对越来越追求高品质生活的现代人，瑜伽是一种很好的生活方式，这就说明了这项运动具有良好的发展前景，可以成为创业者加盟的好项目。婵熙瑜伽将能为创业者带来财富。

婵者，美也；熙者，和乐也。婵熙瑜伽的问世就是为了带给人们一个更加舒适放松的生活环境，改变心态，健康生活。无论你是消费者还是创业者，婵熙瑜伽都是你美丽人生的新方向。

婵熙瑜伽，开启健康生活

瑜伽是一项健康有益的运动项目，运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。婵熙瑜伽也是紧紧追随这一理念，向人们传授正确的做法以达到养生的效果。

瑜伽，不仅只是一套流行时髦的健身运动这么简单，而是源于印度的一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身，也由于瑜伽的基础是建立在古印度哲学上的。婵熙瑜伽的建立与其紧紧相连。

数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持健康的身体。

婵熙瑜伽为消费者提供学习和练习印度瑜伽的专业场所。有齐全的设施、较全的教学项目、还有专业的教练进行教学指导。婵熙瑜伽为消费者营造出宁静良好的氛围，时常练习不仅能健康身心，让身材更有型，也能认识新很多朋友，让瑜伽爱好者有更近的交流。

婵熙瑜伽正在为你开启新的健康生活，你准备好了吗？

养生新道——婵熙瑜伽

正是由于现代生活水平的提高，也加快了人们的生活节奏，让不少人的身体一直得不到良好的运作，时常处于亚健康状态。由此，婵熙瑜伽应运而生，作为一种全新的运动方式，一经问世，受到了广大消费者的一致好评。

瑜伽产生于古印度，因此婵熙瑜伽的市场定位便是印度瑜伽，力求正统的瑜伽动作。练习瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜，从内及外带给你优雅气质和轻盈体态，增强身体力量和肌体弹性，同时也可以塑造人的性格，使其更加乐观、积极、正能量。

婵熙想带给广大消费者的，除了正统的瑜伽训练，更是一种良好的生活方式和生活态度。选择婵熙，就是选择了一种正确的生活方式，一种健康的养生之道。调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡，婵熙能给消费者带来更多的健康消费倡导，使内在充满正能量。

新兴时尚的运动方式，婵熙瑜伽为你提供，带给你前所未有的健康体验，传授你正确积极的养生新道。健康强壮的身体，积极乐观的心态，你想要的，婵熙全都给你。

创业新选择：婵熙瑜伽

由于生活压力剧增使得人们越来越注重养生之道，因而使得健康产业也在火热崛起。婵熙瑜伽作为健康产业的新兴力量之一，一经问世便受到了人们的广泛好评。优渥的市场前景，总部雄厚的力量扶持，让婵熙不仅能带给你健康的体魄，还能为你创造新的财富。

市场前景——大

现代人几乎都处于亚健康状态，身体方面多多少少都存在着一部分隐患。婵熙瑜伽能为消费者带去一种全新的健康生活方式，倡导一种积极正能量的养生新道，因此广受消费者的关注。缓解精神压力，提高身体机能，因此婵熙瑜伽拥有良好的未来发展趋势。

总部扶持——强

婵熙瑜伽除了是消费者的心头好，也受到了创业者的青睐，不仅因为其巨大的发展前景，还有婵熙总部对创业者、加盟商的大力扶持。婵熙旨在打造专业的瑜伽训练馆，因此在扶持方面十分用心。选址评估、装修设计、开业带店、区域保护、市场督导、管理培训、新式推出、广告支持，总部全权包揽，创业无忧很好实现。

婵熙瑜伽的兴起，既帮助了广大的消费群众，还带动了许多创业者的加盟，作为一种健康产业，婵熙值得选择。

优势加盟，婵熙瑜伽应有尽有

作为一种新型运动方式，瑜伽的普及让人们的生活有了很大改善。婵熙瑜伽可谓是瑜伽行业的实力品牌，萌芽时期，就在以惊人的速度成长，除了专业的瑜伽技能，更有多重的加盟优势，让创业者十分偏爱。

投入成本低

想要加盟婵熙的创客们可谓十分幸运，因为婵熙瑜伽的前期投资非常低，是典型的小成本创业项目，相对支出小，可以促进更多的创业者前来加盟，没有太多经济上的压力，无忧创业很容易。

品牌形象好

婵熙一经问世就受到了广大消费者的追捧，因此收到了众多良好的口碑。对创业者来说，一个好的品牌形象就是扩大市场的基础，婵熙瑜伽为创业者和加盟商带来了许多正面的舆论形象，同时可以节省一部分的广告支出，一举多得。

宣传投入大

即使是有良好的品牌形象，可是专业严谨的婵熙并不会在广告投放上有所减免，依旧会在创业者、加盟商所处区域进行大力度的广告选产，让更多的人了解并且认可婵熙瑜伽。

如此多的加盟优势，全都是婵熙为创业者们带来的巨大福利，如果还在创业路上手足无措的你，选择婵熙瑜伽，一定会收益颇丰。

修身养性高品质，尽在婵熙

瑜伽作为新兴运动方式，在被了解之初就受到了人们的一致好评，尤其在瑜伽行业做得风生水起的婵熙瑜伽，更是让众多消费者爱不释手。婵熙瑜伽旨在打造不分群体、没有国界的心灵修行，让高品质成为人生中不可分割的一部分。

婵熙——专业瑜伽训练

婵熙瑜伽所拥有的瑜伽指导老师全部都是聘请的拥有专业资格证书的从业人员，为的就是给消费者带去更加专业、舒心的瑜伽训练。只有专业到位的技能，才能真正让消费者拥有健康的体格，促成积极正能量的乐观心态。

婵熙——不仅只有瑜伽

在婵熙，不仅能学到专业的瑜伽训练，同时能涉及其他方面的课程作为辅助。婵熙的辅助可能有很多种类，包括针灸养生课程、陶艺课程、插花技术、西式甜点、烘焙与饮品制作课程、美容基础保养课程、日常妆术教授、盘发课程以及护甲课程，可供消费者随性选择。消费者在婵熙能学到的不仅仅是专业的瑜伽加技能，还有多方面的培训课程。婵熙的理念，就是能让所有消费者能拥有健康的身体和高品质的生活，内外兼修，让人生更有意义

为什么婵熙瑜伽是创业好项目？给你答案！

健身行业正是炙手可热的火爆行业，练就高品质的生活逐渐成为大众化的追求。婵熙作为一个专业的瑜伽训练项目，为什么偏偏就能收到众人的追捧呢？究其原因，还是因为婵熙总部的强大实力让人叹服。

婵熙瑜伽——专业

婵熙瑜伽的定位理念就是瑜伽的起源——印度瑜伽。婵熙力求打造健康优美的练习动作，将正统的印度瑜伽与中国人体质相结合，创造出更加安全有效的瑜伽课程训练，为消费者量身打造，更有效果。

婵熙瑜伽——实力

婵熙总部雄厚的实力给了创业者很大程度上的帮扶，能为其节省相当部分的精力、物力和财力。加盟婵熙瑜伽，前期的投入资金非常少，让创业变得很轻松，更有总部强有力的扶持政策，前期的开店选址、设计装修，后期的管理培训、盈利深造，都有总部全力帮助，让创业变得很容易。

百里挑一的瑜伽项目就是婵熙：为消费者打造高品质的生活理念，追求心灵上的安静和修行；为创业者营造轻松愉快的创业氛围，开辟创业新大陆。专业负责，精益求精，这就是婵熙广受热捧的重要原因。这样的瑜伽好项目，除了婵熙，再难拥有。

盈利多多，就是婵熙瑜伽

想要在创业路上获利多多，就该选择盈利渠道多的好项目，渠道多，总量就多，这样的好项目，当然得看婵熙瑜伽。不仅仅是一种让人身心放松的运动方式，更是一个盈利颇丰的创业好项目。

各式课程，会员卡的销售收入

婵熙瑜伽除了有专业的瑜伽课程，还有其他品类的课程，例如针灸养生课程、陶艺课程、插花技术、西式甜点、烘焙与饮品制作课程、美容基础保养课程、日常妆术教授、盘发课程以及护甲课程，单单是这些课程的会员卡销售，就是一笔可观的数目。

产品、设备的销售收入

婵熙的瑜伽课程会需要借助多种器械，例如瑜伽垫、瑜伽球、瑜伽砖、伸展带等等，对消费者来说，运动器材必须足够专业才能将动作所达到的效果发挥到极致，为消费者提供专业放心的运动器械能让瑜伽的训练效果更明显。带队出席演出收入

专业的瑜伽课程老师，标准化的瑜伽技能，可以去许多有需要的场地进行演出，同时开设课程供大家参与互动体验，从而获得一部分费用，也是一种盈利渠道。

婵熙瑜伽为创业者、加盟商量身打造多种盈利渠道，让创业很简单，盈利很顺畅。获益多多，尽在婵熙瑜伽。

专业+细致+周到+负责=婵熙

虽说创业项目五花八门很难选，但是选择的标准却是很简单的。一个好项目，既能给你专业细致的技巧能力，又能给你周到负责的扶持。火热的行业，值得信赖的品牌，创业无忧，尽在婵熙瑜伽。

专业+细致

婵熙瑜伽定位于印度瑜伽，同时有专业的瑜伽指导老师与研发团队，根据中国人的体质，共同设计出适合国人练习的瑜伽动作以及训练课程。力求让瑜伽效果能更多地发挥出来，不仅带来身体上的放松，还能缓解心理上的压力，对塑造积极、乐观、有韧性的品格也有很好的帮助。婵熙瑜伽打造专业、细致的瑜伽体验，让消费者满意才是立足之道。

周到+负责

婵熙瑜伽为创业者、加盟商送出的福利就是强大的扶持，包括瑜伽馆的选址评估、装修设计，还有开业带店、区域保护、市场督导、管理培训、新品推出、广告支持等一系列帮扶政策，前期后期，全程免费，为创业者和加盟商打造省心省力的创业之路。

专业细致的瑜伽技能，周到负责的扶持政策，婵熙瑜伽一直秉承着精益求精的态度和理念，坚持不懈做好每一件事。成功之道，尽在婵熙瑜伽。

有利扶持，惊艳创业，就在婵熙瑜伽

创业在现代社会已经不再是什么稀有事，但是创业者众多，要想不在这庞大的战场上被淘汰，就需要一个强有力的帮手。婵熙瑜伽作为新兴品牌，一出世就受到了广大创客的喜爱，主要得益于其对创业者周到负责的帮扶。

选址带店——细

婵熙总部会有专门的市场分析人员根据创业者、加盟商所在区域的消费心理和消费水平，以及自身想投入的资金比例进行店面选址。既能保证客流量，还能为其节省成本，一举两得，十分细致周全。

装修设计——美

婵熙拥有专业的设计人员，根据加盟商所在地，设计符合当地风土人情的瑜伽馆，装修风格简约大气，给人一种高品质生活的感觉，让消费者来到这里就能全身心放松，从而更增加其口碑效益。

区域保护——全

婵熙总部会实施严格的区域保护政策，引导区域资源优化配置和生产要素合理流动，防止恶性竞争，保证加盟商能在所处地区持续盈利。

这样周到负责的扶持，一定能让创业者、加盟商脱颖而出，不被残酷的市场所淘汰。加盟婵熙，让你惊艳创业领域，赚的盆满钵满很容易。

**瑜伽老师的工作总结2**

本学期我担任学校的瑜伽兴趣小组的训练。瑜伽是学校艺术教育的一个重要组成部分，通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美娇健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将一学期的工作总结如下：

课外活动是我校的一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据学校的安排每周五的下午进行训练。

>一、丰富了学生认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在瑜伽舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关瑜伽的知识，帮助学生了解瑜伽常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的瑜伽录像，了解瑜伽的动作特点，丰富瑜伽语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的`愿望。

>二、学习基本瑜伽动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。

瑜伽课堂上，首先，我对学生进行瑜伽基本功的训练，如:入境练习、身体各部位活动热身练习、呼吸，冥想放松等。接着，我对学生进行了身体的力量及柔韧训练。经过学习，我排练了节目《感恩》等。

三>、为了迎接学校六一儿童节的到来，校瑜伽队花费了大量的时间，认真编排了许多不同风格的舞蹈，并在此次活动中获得了满意的成果，为校园瑜伽队奠定了良好的基础，也给自己和学生树立了很大的信心。

可以说通过瑜伽训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，瑜伽对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的瑜伽教学中，我能探索出更多的经验，将瑜伽兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

**瑜伽老师的工作总结3**

荷瑜伽生活会所

荷·瑜伽

荷瑜伽生活会所，位于呼和浩特市赛罕区大学东路巨海城5区8号楼3单元501室。我们始终本着以诚为本，最大限度带给会员身体和心灵的健康，并在此过程中，我们的老师不断地向国内外优秀的瑜伽老师进行学习。并致力于带给大家健康有效的习练瑜伽方法，避免大家在习练过程中因习练不当带来的伤害。我们真诚的欢迎您前来观光和试听。

荷瑜伽生活会所

荷瑜伽生活会所

教学团队

杨永教练:07年参加悠季瑜伽200小时高级教练培训，师从印度瑜伽大师莫汉老师，系统地学习了伽体式，呼吸控制法，清洁法，冥想及瑜伽文化，生理解剖等瑜伽有关的专业知识.并以优异的成绩毕业，毕业后在北京从事了一年多的瑜伽教学和私人教练的工作，之后回到呼和浩特，在呼市动感健身，中体倍力，香格里会所，云梵专业瑜伽会所及各大高校担任瑜伽教练的工作，一直至今，有着多年的教学经验，并获得国家二级营养师资格证书，国家二级武士，并有着多年的太极拳教学经验，一直致力于健身事业，希望为广大的群众带来专业的指导和健康的生活。

荷瑜伽生活会所

王璠兼职瑜伽教练、普拉提教练。专业技能：擅长纤体瑜伽、办公及力量型瑜伽和普拉提以及流瑜伽、球瑜伽等特色课程.有多年舞蹈经验，侧重功效从事教练行业三年以上，曾在浩沙、动感、英派斯等专业健身馆以及专业瑜伽会馆代课，自己编排课程，深受会员喜欢。在公安大学中成立瑜伽协会，任职会长及教练，组织学生学习瑜伽体位及理论知识。

-78

荷瑜伽生活会所

地址：呼和浩特市大学东路巨海城5区8号楼3单元501室

**瑜伽老师的工作总结4**

上学期查看选课结果的时候，我发现自己选上了梦寐以求的瑜伽课，心中充满欢喜和期待。经过一学期的学习，我对“瑜伽”有了更全面的了解，也确信瑜伽将会是使我受益终生的运动。

我对瑜伽最初的认识就是一门姿势的学问，姿势的难度和复杂程度就代表着瑜伽水平的高低。那时候，瑜伽能够帮助减肥是我对练习瑜伽的益处的全部憧憬。现在我知道瑜伽是一门源于古印度的哲学，是包括呼吸、冥想、姿势和生活方式等在内的一整套体系。

在姿势练习开始，老师就告诉我们要循序渐进，聆听身体的声音，伸展到自己的极限，不要和别人比，防止运动损伤。不过看到一些之前选过课的同学姿势伸展非常到位，我心理难免有些紧张，因此在练习姿势的时候都很努力地能够做到完全版。不过后来又听到老师说其实简易版和完全版的训练收益是一样的，我就不再强求，按照自己的身体条件进行练习。

除了每周二下午的集中上课，在平常生活中我也利用了几个瑜伽姿势来帮助放松和舒展身体。因为久坐的原因，我的肩颈和脊椎经常不舒服，蜂雀式、猫伸展和双腿背部伸展对此有很大的帮助。此外，刚开始练习三步单竖腿的时候，我的腿有抖动抽搐的情况，询问老师后得知这是因为下肢肌肉力量较弱的原因。于是，我也加强了对这个姿势以及蹬自行车式的练习。

在学期开始，我立志要通过瑜伽减肥成功，但一学期下来我的体重并没有显著的降低。我想这主要是因为我没有坚持有规律地练习，偶尔在课下练习的时间也很短，没能保证基本的练习量。还有更大的一个问题是，因为在瑜伽课之前我

就是接近空腹的状态，一节课下来往往饿得不行，这时候我总是没能控制好自己，没隔多久就开始进食，导致吸收得更好，之前的消耗又补充了回来。我想体重控制对我来说将会是一场持久战，以后我会努力管好自己的嘴巴，在练习结束1到2小时之后再吃饭。在平日里，每天抽出15到45分钟的时间进行练习，养成习惯，让自己的身体能够保持比较好的状态。

期末考试的时候我是第一组的第二个，我选择了第一组动作，并把风吹树式换成了三角伸展式。我是我们组第一个完成动作的。主要是因为自己太过紧张，因而在动作之间没敢休息。完成动作之后我大汗淋漓。我想这应该是我一学期以来动作伸展最到位的一次。以后练习的时候，我会提高对自己的要求，尽量伸展到自己的极限，达到最佳的练习效果。

这学期是我们大学阶段最后一次上体育课。想想突然有些不舍得。这学期的瑜伽课我收获很大。姿势的习得还是次要的，更重要的是呼吸、语音冥想和心灵的平静。我以后会坚持瑜伽的练习，好好锻炼身体，响应“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的号召。最后，感谢老师一学期来的指导和帮助，我真得很喜欢您的瑜伽课，希望瑜伽能让更多人受益。

**瑜伽老师的工作总结5**

之前一直有听说瑜伽的好处，自己也一直想学。看到路上发瑜伽传单的人，都会接过传单，总是会去看看那个价钱。可是一直都没有这样的机会让我学习。直到大二的上半学期，知道有晚上公选课，知道了有瑜伽这门课程选，我几乎没有考虑就选了这门课。

前两节课老师对我们进行了理论教育，让我们了解了瑜伽到底是一项什么样的运动。“瑜伽”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

瑜伽的理论课不仅介绍了瑜伽，还介绍了瑜伽的一些规则，包括瑜伽的饮食、瑜伽的衣着等等。例如：饭后3小时之内不宜练习瑜珈姿式。但是，可以在练习前1小时左右，进食少量的流质食物或饮料，比如牛奶、酸奶、蜂蜜、果汁等。练习时，可以喝一点清水以帮助排出体内毒素。瑜珈练习结束1小时后进食最好。最好吃一些天然的食品，避免食用一些油腻、辛辣或导致胃酸过多的食品。进食要适可而止，吃得太饱会让人感到烦闷和懒惰。另外，练习瑜珈后饭量减少，排气、排便增加属于正常现象。练习瑜珈姿势时应穿着宽松柔软的衣服，以棉麻质地者为佳，必须保证透气和练习时肌体不受拘束。鞋子必须脱掉，袜子最好也脱掉（天冷时脚部须注意保暖），手表、眼镜、腰带以及其它饰物都应除下。道具：练瑜珈当然以使用专业的瑜珈垫为好，当地面太硬或不平坦的时候，瑜珈垫能发挥缓冲作用，帮助您保持平衡。但是，如果您没有专业的瑜珈垫，铺上地毯或对折的毛毯也可。不要在过硬的地板或太软的床上进行练习，同时注意不能让脚下打滑。

在结束了两节课的理论授课后，我们开始上实践课了，我们一班人被分为两个班，分单双周上课，我们是09级的，双周上课。记得每次上课时我们都早早到形体房占一个好的位置，然后铺上我瑜伽垫，等待老师的到来。

练习瑜伽，我最担心的是自己身体基础不是很好，我的韧带不是很柔软，有时感觉僵硬，练起来会不会受伤？有些软体高手能完成的高难度动作自己无法完成。

记得刚开始的时候，很痛，身体伸展的感觉是那样的强烈，一个声音在耳边响起“放松”，放松你的身体，放松你的心灵，感悟痛楚的时候，崛起了希望，品味着宁静，身心的改变是那样的真实和真切。老师说不要太注重动作的强度,慢慢的循序渐进,但要注意动作的规范,不要勉强自己,只要在自己的身体承受范围内.有感觉的去练习..不要羡慕那些高难度的动作,只要你持之以恒的练习,总有一天,你能做到.也不放弃那些你认为太简单的动作.,呼吸和动作的配合是很重要的。慢慢的`我的身体在逐渐的柔软，痛楚在逐渐淡去，心灵在逐渐的平静。这时我总是想到：每个人都是单独的个体，每个人都毫无顾忌，没有一定的要你做到什么样的动作才是所谓的标准。不用言语，不用攀比，也无需担心别人误解嘲笑或者嫌弃。不为什么。老师让我第一次真正认识瑜伽，这个在同学们眼里是用来修身减肥的“健身运动”。其实，并非一定要好好身材的才可以练习瑜伽的，也并不是练习它就一定是为了减肥修身。我们每一节课都似乎是一次分享，分享一份浮华之下的宁静，分享一种什么都不用想的匆忙里的一刻安逸舒心。老师在每一节课都会教我们十个动作，要求我们回来练习，并教导我们，要学会让自己放松，要坚持善待自己，在每节课下课前都让我们从脚趾到头皮全身放松那真是一个很美的享受过程，心无旁骛，毫无杂念。只是放松放松上了瑜伽课，最让我喜欢的是放着音乐来练习瑜伽。我感觉我的心可以很平和。平时，心情也很轻松，但没有练瑜伽的时候的那种感觉。偶尔会为上课、作业、吃饭等生活中的琐事烦恼，会想很多东西，会思考。但练瑜伽的时候，听着音乐，闭着眼睛，我感觉周围都很静，周围都静的好像没有人，我练着我的动作，我感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢，都有着节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。我感觉我在休息，特别是做动物放松功的时候，我觉得我趴下去要休息了。

上了瑜伽课，还有一个体会，就是呼吸。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在我们的呼吸上，呼吸也尤为重要，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸，只要告诉我们和自己相比较就好了，那么我们就能够看到挖掘我们自身能力的潜力。它可以告诉我们在感受中品味，体会感受自身中心灵上的瑜伽。它告诉我们，我们并不孤单，宇宙和我们一起，大自然和我们一起。每次我上着瑜伽课，在深呼吸的时候，我都希望自己可以努力地加深呼吸。平时自己在宿舍的时候，也尝试着加深呼吸。有人说：“生命在于运动，生命离不开呼吸。”我想慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。我想深呼吸可以改善一下自己的脾气，至少在自己很生气的时候可以深呼吸，平静心情。

以前让我运动，我会觉得很痛苦，我也坚持不下去。现在学了瑜伽，偶尔在家的时候，也会自己做一下动作。客厅很大，这让我觉得整个地板都是我的。偶尔躺在床上的时候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做的时候，也会练瑜伽。而且，宿舍有舍友一起练瑜伽，那样我就不会偷懒了。瑜伽给我宁静，宁静才能致远，平心才能静气，静气才能干事，干事才能成功。希望自己可以坚持练下去，无论将来环境如何。

谢谢老师，带我进入瑜伽的世界，让我在这里可以获得一种内心的宁静。让我可以暂时逃离这纷扰的世界，在疲惫的路上得以喘息。每一次的练习我都会不由自主想起那些美好的画面，每一次上完课回去，我都会睡得特别踏实安稳。以后，我会坚持练习的。因为我喜欢那份宁静。

**瑜伽老师的工作总结6**

20\_年成果：

1、同学学习成长方面：15人加入同学行列，12人继续进阶学习

2、活动举办方面：共举行活动40多场，其中公园公益活动28场。何帆老师主题姿势课程3期，何帆老师联谊活动2次（国庆、元旦），聪妈来的复习和联谊课2次，其实就是4场，还有翟鸣老师和王大力老师复习课，还有同学复习联谊课3次，共有160人左右参加活动

3、每周三举办读书会，有87人参加过。满勤是47次。（感谢高莉姐姐这一年统计读书会参加情况）这里尤其要表扬沙美红和翠红，20\_年的新同学参加次数在40次以上。虽然20\_年举办了这么多活动，参加的朋友和同学很多，我们群里也有两百多人，但是积极的活跃的同学也就我们这么多人。因为每个人都是一个独立的个体，有自己的意愿、个性、有自己成长和步调，所以我们尊重每个人的成长，我们继续我们能做的事情。人生如开往幸福光明的列车，有的人上了车留恋沿途的风景下了车，有的人觉得原地很安全不想挪地，有的人上车再下来再上车。

展望20\_ ：针对目标人群开展活动：

1、喜欢户外运动的人

2、喜欢瑜伽姿势的人

3、有爱心、热心公益活动的人

4、陪伴孩子的群体

5、注重养生、喜欢健康生活方式、素食交流

活动人员安排：

玮玮 活动总策划、设计

桂琴 人员联络 高莉

物资后勤 玲玲、高莉负责亲子活动 翠红 户外运动联络组织 沙美红、小今、赵飞素食 徐耘 协助合唱团排练指导

为了更好地提升自自己，根据个人情况尽量做到以下几点

1、抓住每次群组的机会（安排时间参加每周读书会和周末活动）。

2、每天的扎帕练习和签到。

3、抓住每次爱心服务的机会（线上江苏、南通瑜伽群里的互动和帮忙分享。（4个群）线下：读书会、周末联谊、合唱团、乐器学习等）

4、合理安排每天有一定的学习时间，每周四有线上的学习或者每天边做家务边听一直播或听、唱瑜伽语音。 20\_年寄语

1、培养整体服务意识，清楚我们服务的对象是原始之始。原始之始的怜悯，给我们服务的机会，我们要感恩有这样锻炼成长的机会，我们都是协助老师帮忙照顾朋友的，希望更多的朋友和亲人听到瑜伽语音，靠近原始之始。

2、同学之间不在背后议论或评论同学或朋友，尤其是诚恳学习瑜伽的同学。因为每个人都不完美，评论、批评同学或朋友对自己灵性成长非常不利。

3、鼓励大家积极踊跃提出合理化建议，合理化是提出建议之前先考虑是否可行，自己能否可以帮忙落地实行。

4、因为每周三读书会大家吃素食，对于素食这个健康生活方式不强求，但是我们同学一起共修时肯定是全素，PSN的食物能很好的净化我们的内心，帮忙我们获得智慧和内在安宁。所以我们在一起时谈论素食话题，有什么疑惑可以问老师不能自以为是谈自己的看法。（例如周末营的汤中有鸡蛋做的圆子全部换掉）

读书会上皮特老师：

1、先倾听再表达～你可以看下自己的五官，嘴巴在脸的最低部分，脑袋在最上面，说话之前先用脑子考虑周全，用耳朵倾听、用鼻孔呼吸，再说话。

2、善于发现优点～蜜蜂只对甘露感兴趣，学习蜜蜂釆蜜。

3、待人彬彬有礼～蕙兰老师《一根青草》表达的是谦卑，经常唱会让人快乐。

4、原谅是收获～宽恕的本质是爱，你的爱更大，你的宽容之心更广泛，你会更快乐。

**瑜伽老师的工作总结7**

转眼一个学年过去了。回顾这学期所从事的初一初二美术教学工作，基本上是比较顺利地完成任务。当然在工作中我享受到收获喜悦，也在工作中发现一些存在的问题。我所享有的收获我会用于下个学期的工作中，我所碰到的问题我要认真反思改进。现作一番总结，以便取长补短以待以后的教学水平更上一层楼。

>一、教学计划贯彻情况

学年初，我认真学习学校工作计划和教务处工作计划，明确了学期工作的目标和任务，结合本校工作的现状和特点，按照《初中美术教学大纲》的要求，本学年新课开始之前即已制定了周密详尽的教学计划。教学中认真遵照教学大纲要求，认真贯彻党的教育方针，坚持思想教育和技能教育，大力推广素质教育，按时按质地完成了本年的教育教学工作。

>二、教学情况

2、利用学科特点，和自身条件，组织部分学生参加学校美术活动小组，利用星期一和星期四中午12：00—12：50的时间给他们上课，定期举办作品展览，本学期举办了“x作业展”，“文明礼仪漫画展”，“美术作品展”，取得了较好的影响。参加的还是以初一的学生为主，在这个过程中他们的水平进步的很大。在第二十三届《x杯》全国书画大赛中，我校获得优秀集体奖。我获得优秀园丁奖，十名学生参赛分别获得金杯奖、银杯奖、铜杯奖、佳作奖。我想通过本次活动，更能提高学生的自信心。

3、在美术课教学中有的放矢，有重点有难点，注意美术课内容的调整，教学中注意体现民族特点，充分发扬我国民族、民间优秀的艺术传统，增强学生的民族自豪感。美术教学中体现时代精神，适应社会发展的趋势。美术教学中注意适合学生的心理和生理特点，注意循序渐进和趣昧性。贯彻理论联系实际的原则，教学内容的选择注意到联系学生生活的实际，通过美术教学，培养学生对美术的兴趣与爱好；学习美术的基础知识和基本技能，培养学生健康的审美情趣、初步的审美能力和良好的品德情操；提高学生的观察能力，想像能力、形象思维能力和创造能力。

4、在教学之余，我也注重自身发展进步。除了听课，评课，参加教研组教研活动外，还积极参加开展的一些公开课的听课，评课，我还注意到要自学，提高自身的专业素质。在生活上注意形象，为人师表。作为教师教学工作是主要的，但除了教学工作外，我也积极参加学校组织其它活动。

>三、经验和教训

1.要充分发挥美术教学情感陶冶的功能，努力培养学生健康的审美情趣，提高中生的审美能力。

2.要贯彻启发式原则，采取多种教学形式，充分调动学生的学习积极性，使他们生动活泼地学习，大胆地进行艺术表现和创造。

3.教师应加强示范，并充分利用展示图片、美术作品、录像片等教学手段和现代教育技术进行直观教学。

4.要关心美术教学的...

**瑜伽老师的工作总结8**

转眼半个学期过去了，瑜伽协会一切运转正常！

十月中旬社团招新火热，各社团都尽自己最大的努力招新，瑜伽也不例外。经过我们社长的轮翻工作，瑜伽共招了30多位新社员，成绩可谓是相当的乐观！这也是我们社长共同努力的结果。招完新紧接着是社员大会兼招干，以稳定她们的心，现在新的理事会成员已基本确立。瑜伽的每周六一次开课在社员大会后的\'第一个星期开始，到现在为止一次课也没落下过，虽然其中出现过很多问题。这可能是其他所有社团都没法比的。

瑜伽练的就是内在的，练人的形体，练人的内涵、气质，所以，大的活动瑜伽没打算开展，拿出时间来给各会员交流瑜伽，互相探讨瑜伽，使会员的气质得到真正的提高！

总的来说，瑜伽是一个稳定进步的社团！相信以后会越办越好！

**瑜伽老师的工作总结9**

转眼间，我进入学生会已经有4个月了，虽然在这里不是一段很长的时间，但对于我来说，从当初进来的几近一无所知到现在，自己的成长是可以深切感受的。这其中我学到了很多的知识，并且增加了许多的工作经验。

学生会作为一个团体，我身在其中，明白了团队合作的重要性。不管是部门内部或是部门与部门之间的。让我懂得一座大厦不可能只由一根柱子建成，而一个优秀的团体不可能靠单方面的努力去完成各项任务的。所以在工作中，我学会了与别人进行合作，相互配合的去完成，这对我来说也是一个很大的收获。

再则，作为外联部的一员，让我也深深的明白对外联系的重要性。所以前段时间应\_\_学院的邀请，我们外联部前往进行了交流和学习，与到场的另5所高校代表互相进行了多方面的讨论，并达成了许多共识，大家都希望在以后的活动中能多多的联系与合作交流。积极开展校与校之间的各种联谊活动与比赛。从而更好的学习经验，达到双赢的效果。此后，我们又参加了他们的团学联换界大会，热情的工作人员，整齐的大会布置，有条不紊的大会程序，这些无不都是我们学习的范本。此次的同济之行，是我进入学生会后参加的第一个对外活动，使我收益匪浅。而也在其中认识到我们部门的一些不足和欠缺之处。所以通过各种渠道努力的对外交流是部门成长的关键和必需。

在前段时间，通过和\_杂志联系，与6月22日，我院和\_公司、\_大学动物保护者协会的工作人员一起举行了以关爱和保护动物为主题的公益活动。活动主要是为了通过向广大学生和社会公民宣传动物环保教育知识，从而使保护的动物观念深入人心，构建人与动物和谐相处的自然环境。而作为外联部的第一个重要的对外活动，部门也十分的重视，提前召开会议并布置工作。大家塌实肯干的工作精神，弥补了经验上不足的缺点。在此次活动过程中，虽然出现了小小的风波，但后来还是通过沟通顺利解决了。这也让我明白了之前做好各项工作的重要性，和增强处理紧急情况的应对能力。这样的对外活动为我院以后的对外工作增加了良好的经验。也使我们部门能够更有信心和能力去主动的与外界交流和沟通。

在学生会工作，积极主动的工作态度对我们来说是非常重要的，不管是部门自己的活动，还是学校安排和组织的。所以6月30日，我们院一行11人与食品学院、海洋学院的同学一同前往由我校协办的“健康从吃得安全开始”为主题的“食品药品安全宣传进社区”系列巡回宣传活动，而我作为其中的一名志愿者，为这样一个公益活动做出了自己一份绵薄之力是义不容辞的责任。

在以上这样的活动中，我一点点的学习着，也一点点的进步着，虽然处事的经验还不是那么的丰富，考虑事情的方面也不是那么的周全，但我相信随着时间的积累和不断的学习，对于今后的工作我肯定会更加的充满信心。我也会怀着积极向上的良好态度和精神一直努力着。

**瑜伽老师的工作总结10**

这几年，顺位这个词被用到的概率相当高，几乎有瑜伽的地方就有它!那我们今天就来说说顺位这件事，不过，首先一起来探讨一下什么是瑜伽。是那些摆拍出来的高难度体式吗?是大部分人都追求的气质培养、纤体塑型么?是感觉离生活好远好远的那个追不到的梦吗?

NO.其实，瑜伽是一种哲学思想，它是来指导我们的人生和生活的。

如何指导呢?当面对困境、逆境、痛苦、疾病、战争等等一切不好的事情出现的时候，该如何应对?瑜伽的哲学思想是来帮助我们如何经历人生，如何在生活里面处理人和人的关系，人和事的关系，人和自然之间的关系!她帮助我们认知这一切，而并不是做某一个体式，头可以碰到脚了，瑜伽就练的特别棒了。大家也可以发现，其他运动里的许多动作都跟瑜伽体式相似，但那并不是瑜伽!当你遇到更大的困难的时候，或者哪怕是跟某人很小很小的一个小矛盾，当你的心思出来的时候，你能不能敞开应对这一切，这是瑜伽思想给予我们的!瑜伽帮助我们换一种态度，认知自己的练习和生活!重新去看待人生，重新看待来到你生命中的人和事，敞开自己的思想，把内在的空间打开，跟宇宙连接。

也许说到跟宇宙连接，大家觉得有些不可思议，其实一点也不，事实是我们从未跟她分开过，只是你没有办法感受到而已。比如：阴天下雨的时候，人的情绪会相对低落，也经常听到有人说，下雨的时候睡觉是最舒服的;冬天的时候会觉得寒冷，夏天的时候觉得闷热，其实这都是我们和宇宙以及大自然连接的一种体现!不仅如此，人和人之间也有很深的连接，比如：你有一个性子很急的朋友，她做什么事火急火燎，在一起时你也会被她带的着急起来;妈妈的情绪是什么样的，婴儿虽然不会说话但他也能感受到;情侣之间一个不开心，另外一个也没法真正的快乐。这都是人与人之间的连接!瑜伽的练习就是让我们有意识的活着，真正的感受到，你跟这一切都是连接在一起的!练习瑜伽的目的，并非是要创造另外一个自己，而是真正的和自己内在的空间连接，和所有的一切连接!这就是《瑜伽经》里面说到的：Samadhi(三摩的)!

接下来我们说说顺位，精准顺位是建立在人体结构和基础解剖学上的，通过调整身体各部分肌肉来改善体式，它能够非常精准的提升人体的身心健康，而且兼顾力量、柔韧和平衡能力发展!体式练习要求控制身体和骨骼的正确排列，每个体式训练都需要在控制、分解的前提下做练习。同时，精准顺位是包容的，它正视所有流派的优点，并且会借助一些简单的辅助工具来发展和强化核心肌群的能量。

简单来说就是要告诉大家瑜伽体位法中脚怎么放，腿怎么放，手怎么放......让你的身体各部位都待在该待的地方，要用该用的力，不用不能用的力，各部位都归位。练习中膝盖不疼了，腰椎不疼了，形体得到矫正，力量、柔韧得到加强，后弯、倒立能够学习到精准的方法，不再受伤!这是身体上体现的顺位!

不过，除此之外还有更大的顺位。在瑜伽垫上，你的身心如何顺位;离开瑜伽垫，我们和我们遇到的事情如何去顺位，而不是想要去强行改变，制止，拒绝一切!身体上的顺位是为了帮助我们达到这个更大的顺位而服务的。其实很多时候人受苦的原因就是因为拒绝!拒绝自己愤怒，拒绝自己生气，有的人甚至拒绝自己开心。拒绝的力量有多大，你的苦难就有多深!

我们为什么来练习瑜伽?

其实大部分人是想要寻求快乐和幸福感，没有几个人说我练瑜伽是为了受苦，就是为了把腿掰伤，练成颈椎增生，腰椎间盘突出!可是现实中却总是急于求成，有的人在身体僵硬的时候，拒绝自己的僵硬，所以去硬掰自己;当做不到这个体式的时候，拒绝自己做不到，所以拼命憋着气，青筋暴着把这个动作摆拍出来，然后觉得特别开心。这并没有对错，但这多么像你终于打败了自己的愤怒，打败了自己做不到这件事!

这些练习都不叫顺位。

**瑜伽老师的工作总结11**

本学期我担任学校的瑜伽兴趣小组的训练。瑜伽是学校艺术教育的一个重要组成部分，通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美娇健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将一学期的工作总结如下：

课外活动是我校的一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据学校的安排每周五的下午进行训练。

一、丰富了学生认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在瑜伽舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关瑜伽的知识，帮助学生了解瑜伽常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的瑜伽录像，了解瑜伽的动作特点，丰富瑜伽语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的愿望。

二、学习基本瑜伽动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。

瑜伽课堂上，首先，我对学生进行瑜伽基本功的训练，如：入境练习、身体各部位活动热身练习、呼吸，冥想放松等。接着，我对学生进行了身体的力量及柔韧训练。经过学习，我排练了节目《感恩》等。

三、为了迎接学校六一儿童节的到来，校瑜伽队花费了大量的时间，认真编排了许多不同风格的舞蹈，并在此次活动中获得了满意的成果，为校园瑜伽队奠定了良好的基础，也给自己和学生树立了很大的信心。

可以说通过瑜伽训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，瑜伽对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的瑜伽教学中，我能探索出更多的经验，将瑜伽兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

**瑜伽老师的工作总结12**

荷瑜伽生活会所

荷·瑜伽

荷瑜伽生活会所，位于呼和浩特市赛罕区大学东路巨海城5区8号楼3单元501室。我们始终本着以诚为本，最大限度带给会员身体和心灵的健康，并在此过程中，我们的老师不断地向国内外优秀的瑜伽老师进行学习。并致力于带给大家健康有效的习练瑜伽方法，避免大家在习练过程中因习练不当带来的伤害。我们真诚的欢迎您前来观光和试听。

荷瑜伽生活会所

目 录

一、荷瑜伽生活会所详情

1、荷瑜伽场馆图片…………………………………………1

2、荷瑜伽师资详情…………………………………………3

3、荷瑜伽生活会所课程详情………………………………6

4、联系我们

………………………………………………7

二、瑜伽心语

4、习练瑜伽的健康心态 …………………………………8

5、爱上瑜伽的38个理由 …………………………………9

6、练习瑜伽的好处…………………………………………23

7、为什么瑜伽爱你，如果你爱瑜伽………………………33

8、双人瑜伽…………………………………………………35 9男士为什么要习练瑜伽 …………………………………43

荷瑜伽生活会所

荷瑜伽生活会所

贾真赫，20\_年开始瑜伽练习，对瑜伽体系有整体的认知。一直致力于学习各种基于内外平衡的古老疗法并把当中的心得以最自然，和谐，奉爱的态度带入瑜伽练习之中，融入生活的点点滴滴。20\_年开始瑜伽教学，在教学中强调身体和精神的融合。外长而内敛，行动而心静，激励学生挖掘自我，找到柔韧与力量之间的平衡，在一吸一呼之间感受着身体和心灵受到节制后并无限的延伸......找到内外平衡源于内心，以全新的方式关注生命。

荷瑜伽生活会所

荷·瑜伽生活会所课程详情

12: 30-13：45 午间瑜伽 18: 40-19：55 纤体瑜伽

12: 30-13：45 哈他瑜伽 18: 40-19: 55 哈他瑜伽

12：30-13: 45 哈他（1-2）18: 40-19: 55 基础流

15: 00-16: 15 哈他（1-2）周五

12：30-13: 45 能量流 18：40-19: 55 力量瑜伽

9: 30-10：45 晨醒瑜伽

9: 00-11: 30 商卡清洁 红尔老师

赵老师

贾老师 杨老师

红尔老师 贾老师

赵老师 贾老师

杨老师

红尔老师 贾老师

15：00-16: 15 哈他（1）15: 00-16: 15 修复瑜伽 15: 00-16: 15 哈他（1）18: 40-19: 55 阿努萨拉 15: 00-16：15 瘦身瑜伽

贾老师

贾老师 赵老师 贾老师 红尔老师

荷瑜伽生活会所

您可以通过以下方式联系到我们

QQ—1241023160

新浪博客地址

网站地址

**瑜伽老师的工作总结13**

\_\_\_\_\_\_\_\_，区商促局副局长，中国^v^党员，新春佳节，本该是阖家欢乐的日子，疫情来临，形势严峻。为保障全区商贸行业安全，坚决打赢疫情防控阻击战，\_\_\_\_\_\_\_\_以高度的责任感和使命感，第一时间投入疫情防控一线，以恪尽职守的实际行动践行着^v^员的初心和使命。

一、加强宣传，开展商贸行业防控巡察工作

近两个月以来\_\_\_\_\_\_\_\_始终做到身体力行，积极投身到疫情防控工作中，实地督导商场超市、农贸市场等商贸企业，摸排生活必需品物资储备情况，保障各大商超储备充足，同时积极宣传政策，要求全体商场超市员工佩戴口罩，并严禁各类促销等集聚活动。对全区各大商场、超市、农贸市场等商贸流通领域企业开展巡察，共计检查企业292家，给全区宾馆、旅社下发《关于做好住宿业新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》，并要求所有企业将宣传横幅和《市防控应急指挥部第6号通告》和《关于洗浴行业暂停营业的通知》张贴在入口醒目位置，共计发放横幅241条。

二、主动联络，实行企业驻点服务监督工作

\_\_\_\_\_\_\_\_认真履行行业主管职责，每日对照《重点超市疫情防控记录表》内容，核实我区商场超市防控措施落实情况，要求商场超市大门均张贴必须佩戴口罩进入通告，超市工作人员上岗和消费者进入超市都佩戴口罩，超市入口处有专人对入场人员进行测温。同时按规定要求商场超市每天进行场内消毒并做好记录，公共卫生间配备充足的洗手、烘干设施和洗手液、纸巾等物品，建立疫情防控应急制度，落实防控物资储备。每天上班前对工作人员健康情况进行询问和体温监测，并做好记录。

三、细心指导，帮助企业做好复工工作

为贯彻落实省、市、区关于企业复工相关文件精神，科学、规范、有序做好工业企业复工准备和疫情防控工作，确保各项防控措施落实到位，保障复工企业平稳运行，\_\_\_\_\_\_\_\_根据我区实际情况制定复工方案，积极与复工企业联系，指导有复工需求的企业制定疫情防控工作方案、建立疫情防控工作制度、准备疫情防控物资等事宜，商贸企业复工后，帮助企业协调遇到的困难问题，为企业有序生产运行提供服务;监督企业落实疫情防控主体责任，落实各项疫情防控措施，督促企业做好防控工作。

“守土有责，守土尽责”正因为心怀信念，\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_两位\_\_始终默默坚守着那一份责任，那一份。“哪有什么岁月静好，不过有人是在负重前行”，疫情防控期间，两位党员\_\_用恪尽职守、直面风险的姿态，，带领全局工作人员共同筑牢区商贸行业疫情防控第一道防线。

**瑜伽老师的工作总结14**

\_\_\_\_\_\_\_\_，区商促局副局长，中国xxx党员，新春佳节，本该是阖家欢乐的日子，疫情来临，形势严峻。为保障全区商贸行业安全，坚决打赢疫情防控阻击战，\_\_\_\_\_\_\_\_以高度的责任感和使命感，第一时间投入疫情防控一线，以恪尽职守的实际行动践行着xxx员的初心和使命。

一、加强宣传，开展商贸行业防控巡察工作

近两个月以来\_\_\_\_\_\_\_\_始终做到身体力行，积极投身到疫情防控工作中，实地督导商场超市、农贸市场等商贸企业，摸排生活必需品物资储备情况，保障各大商超储备充足，同时积极宣传政策，要求全体商场超市员工佩戴口罩，并严禁各类促销等集聚活动。对全区各大商场、超市、农贸市场等商贸流通领域企业开展巡察，共计检查企业292家，给全区宾馆、旅社下发《关于做好住宿业新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》，并要求所有企业将宣传横幅和《市防控应急指挥部第6号通告》和《关于洗浴行业暂停营业的通知》张贴在入口醒目位置，共计发放横幅241条。

二、主动联络，实行企业驻点服务监督工作

\_\_\_\_\_\_\_\_认真履行行业主管职责，每日对照《重点超市疫情防控记录表》内容，核实我区商场超市防控措施落实情况，要求商场超市大门均张贴必须佩戴口罩进入通告，超市工作人员上岗和消费者进入超市都佩戴口罩，超市入口处有专人对入场人员进行测温。同时按规定要求商场超市每天进行场内消毒并做好记录，公共卫生间配备充足的洗手、烘干设施和洗手液、纸巾等物品，建立疫情防控应急制度，落实防控物资储备。每天上班前对工作人员健康情况进行询问和体温监测，并做好记录。

三、细心指导，帮助企业做好复工工作

为贯彻落实省、市、区关于企业复工相关文件精神，科学、规范、有序做好工业企业复工准备和疫情防控工作，确保各项防控措施落实到位，保障复工企业平稳运行，\_\_\_\_\_\_\_\_根据我区实际情况制定复工方案，积极与复工企业联系，指导有复工需求的企业制定疫情防控工作方案、建立疫情防控工作制度、准备疫情防控物资等事宜，商贸企业复工后，帮助企业协调遇到的困难问题，为企业有序生产运行提供服务;监督企业落实疫情防控主体责任，落实各项疫情防控措施，督促企业做好防控工作。

“守土有责，守土尽责”正因为心怀信念，\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_两位\_\_始终默默坚守着那一份责任，那一份。“哪有什么岁月静好，不过有人是在负重前行”，疫情防控期间，两位党员\_\_用恪尽职守、直面风险的姿态，，带领全局工作人员共同筑牢区商贸行业疫情防控第一道防线。

**瑜伽老师的工作总结15**

一年来，彬县文化馆在上级部门的领导下和省市群艺馆的指导帮助下，坚持以“\_大”精神和“\_\_”重要思想为指导，紧紧围绕县委、县政府的中心工作，深入基层，承办、协办了各类文化艺术活动，积极组织文艺骨干创作作品，参加省、市展览、演出，脚踏实地做好群众文化工作，完成了上级交办的各项工作任务。现将\_年工作总结及来年工作计划汇报如下：

一、强化学习，完善制度，切实提高服务水平

今年来，我馆始终把提高全馆人员业务素质作为推进工作的强劲动力，坚持常抓不懈，着力提高服务水平。一是坚持日常学习不放松，坚持周一例会业务学习及周三政治理论学习不动摇，及时学习党的政策方针及全县工作要求，并有针对性地开展业务培训。通过学习，全馆职工的政治素质和业务能力都得到明显提高，同志之间更加团结协调。在县委、县政府组织的“优化投资环境、保障科学发展”、“深入学习实践科学发展观”、“争先进位跨十强”三项活动中，我馆及时召开馆务会，认真安排部署，制定切实可行的实施方案，活动的扎实开展得到各部门领导的一致好评。同时严格考勤制度，完善工作守则、劳动纪律、安全卫生措施等。二是组织干部职工外出学习，开拓视野，增强敬业意识。今年5月份，我馆还组织全馆职工分两批赴北京考察学习，回来后全体同志都认真撰写了考察心得，圆满完成了各项学习任务。通过考察学习，使大家眼界更加开阔，精神更加振奋，工作更加主动。三是注重业余文化队伍建设，我馆除暑假举办各类培训班外，还加强了对城区中老年活动中心辅导、培训，在培训内容上根据辅导对象因地制宜、因材施教，为全县各类文化活动开展，打下了坚实的基础。

二、配合中心，丰富活动，积极开展群文工作

我馆积极配合县委、县政府中心宣传工作，组织、举办了各类文艺演出及展览、交流活动，极大地丰富了群众文化生活。今年来，我馆组织举办协办各类文艺演出4次、各类文化活动8次，举办书法展览3次。

(一)文化宣传活动

(1)1月19日，为迎接春节到来之际，我馆与彬州书画院联合义务书写春联，累计义务书写春联100余幅，为广大群众送去节日的祝福;

(2)2月6日，我馆任致远、张莉同志协助文体事业局参加了中国首届花馍艺术节，并荣获中国第一届民间花馍艺术节银奖、组织奖、优秀作品奖;

(3)2月9日，为欢度元宵佳节，我馆举办了元宵灯谜晚会，共挂花灯100余盏，谜条400余条。参与人数达\_人次，使广大干部、群众度过了一个愉快、祥和的元宵佳节;

(4)从3月初开始，我馆王应涛同志协助市电视台拍摄了《守望登山》、《彬县过年》两个专题片，并先后在咸阳电视台魅力咸阳栏目和彬县电视台百姓生活栏目播出。6月份，我县邀请中央电视台《国宝档案》栏目组来彬制作一期展现大佛寺历史风采，反映彬县历史文化的专题片，此项工作中，我馆派王应涛同志协助完成影像拍摄、脚本审阅等事宜。该片已于8月24日、25日在中央电视台四套《国宝档案》中播出。同月，我馆配合陕西农林卫视频道制作了《大佛寺梨枣木制品》专题片，利用这些视频资料，县电视台制作成《旋木人》在县电视台《百姓生活》栏目中播出;7月份，由我馆干部辛亚莉、辛晓惠撰写脚本的《彬县煎汤面》由县电视台拍摄成电视专题片《回味煎汤面》，并在县电视台《百姓生活》栏目播出。10月份，协助县电视台拍摄了专题片《重阳节》，10月31日至11月1日，协助凤凰电视台完成了《彬州古塔》及《彬县小吃》专题片的拍摄。

(5)4月24日，我馆三名同志参加县上组织的“五送一建”文化下乡活动;

(6)一年来，累计投稿70余篇，26篇宣传彬县的通讯报道见诸省市报刊;

**瑜伽老师的工作总结16**

关于体式的练习

体式可以说是许多伽人经常纠结，并且没有完全清楚明白放下的追求。

在瑜伽课堂上，每当我们看着别人轻松地做到手倒立，各种后弯扭转...说不羡慕是假的。

虽说瑜伽是身体和心灵的修炼，不应该去攀比，但也正因为这样，给予了我们练习的动力，鞭策着我们踏上瑜伽垫。

也许一开始我们只能做海豚式，慢慢尝试着靠墙让身体上去，然后学会了做头倒立，再后来开始挑战手倒立......

开始的时候找不到感觉，其实只是时候没到，练习不够。

只要坚持去练习，身体知道，肌肉是一点点被唤醒的。而就算这一年我们只学会了一个新体式，那也是收获满满!

关于年龄和外貌的改变

有人说，20\_\_年已过去，，我们又老了365天。

那些慢慢爬上眼角的皱纹、慢慢囤积在腰间的赘肉，都在见证着我们在一点一点变老。

虽说脸上的皱纹、身上的赘肉都可以用美图秀秀P，但是抛开化妆和美颜，你是否喜欢真正的自己?

然而对于在瑜伽之路上追求本心的伽人来说，20\_\_过去了，我们又“年轻了一岁”!

年龄固然是不可逆转的，但有的5、6年前就开始练瑜伽的伽人，一对比看起来比现在还老!

瑜伽给我们带来的是：身体的健康，外表的自信，内心的坚定。除了年纪确实一点一点增长，其他的都在朝着好的方向发展着。

年龄不只仅仅一个数字，更多的是心态。

关于瑜伽的学习与感悟

相信在这一年中，我们没少报瑜伽课、练习班，也没少涉猎瑜伽相关书籍、音频、干货。

但是越是学习越是明白自己的瑜伽知识还只是略懂皮毛。

瑜伽的修行之路还很漫长，需要一步一步慢慢走好，提醒自己不走偏。

而修行之路上，有的人太过于关注胜败输赢，会为了攻克一个体式而忽略或忘记了修行的真正意义，迷失了自己。

其实瑜伽的修炼，最终并不是要我们变成十八般武艺学会所有体式。更重要的应当是过程中不断发现真正的自我。

体式固然应该去挑战，只是我们应当时刻提醒自己，活在当下，享受这个努力的过程。

让生活融入瑜伽，而不是生活为了瑜伽而让步。

关于相遇相识相惜

瑜伽路上，伴我们前行的除了瑜伽垫，还有那些志同道合的伽人们。

练习瑜伽的小伙伴，没有身份尊卑之分，没有三六九等之别。踏上瑜伽垫便亦师亦友，互相分享瑜伽心得、探讨瑜伽奥妙。

相遇，我们遇见彼此，知道在瑜伽这条路上，我们并不孤单。

相识，我们结伴而行，明白这世上除了陌生人、朋友、恋人、亲人，还有一种关系叫“伽人”。

相惜，我们志同道合，感谢这一路前行的一同陪伴、相互学习、惺惺相惜。

关于感恩

感恩，是最高形式的瑜伽，也是瑜伽人最高的虔诚。

20\_\_年已过去，我们应当感恩这一路上那些给予我们支持和理解的人，也应当感谢这一路上遇到的坎坷和阻挠。

感恩朋友和家人，因为有他们的相伴，才让我们在瑜伽的路上不感孤寂，把瑜伽修行进行到底。

感恩老师，因为有老师的指导，才让我们学到新的知识，找到前行的方向。

感恩瑜伽，是瑜伽让我们学会去感恩一切。

感恩地球与宇宙，是他们创造了世间万物，是他们孕育了我们!

**瑜伽老师的工作总结17**

新年新气象，为了庆祝元旦节，我校瑜伽社于20\_年12月23日17点20分在419教室举办“元旦联欢晚会”。

本次活动在同学们的掌声中正式拉开帷幕，主持人向大家介绍本次活动的目的，接着瑜伽社的负责人们分别上台与大家分享自己这段时间瑜伽社的工作总结及经验。让大家更加深入了解负责人们，拉近彼此之间的距离。

活动以小游戏暖场，一个简单的击鼓传花很好的调动在场同学们的积极性，大家在欢声笑语中愈发的亲近。小小的惩罚让大家欣赏了不同的节目表演，大家一边吃着东西一边玩着游戏。活动在吉他弹奏中推向高潮部分，吉他声音虽小却更引得大家细细倾听。时光流逝，简短的一分钟也会透露出不一样的色彩，几十张照片促成一分钟视频勾起社员的回忆，元旦活动通过视频落下帷幕。

一起相处过的欢乐时光总不会忘记，它永远存在于你我之中。沉着地履行责任,放弃对成败的一切执著,这样的心意平衡叫做瑜伽。瑜伽带给我们的不仅是心灵上的洗涤更是一种修身养性，瑜伽活动未完待续......希望下学期的瑜伽活动，能让喜欢瑜伽的社员沉浸在快乐之中，我们明年见。

**瑜伽老师的工作总结18**

上城区文化馆开展的培训工作现已迈入第7个年头了。在区委、区政府、区文广新局领导的大力支持下，文化馆培训辅导科积极配合布置、落实公共文化免费开放和免费培训工作，年初制定计划，3月开始启动培训工作。下面将上半年培训工作做一个总结：

1、20\_年上半年培训工作与前两年同期相比，从培训项目数、举办培训课程期数、接受培训的受益人次等方面，增长非常明显。20\_年上半年共开展各类艺术培训66项，172期1568课时，参训受益26256人次。

2、我们在总结了以往培训经验的基础上，不断改进培训方式，听取学员及老师的要求，制定方案，并要求科室积极配合自主负责开展各类培训，业务干部完成好业务辅导培训工作。

3、今年我们继续加大对少儿的培训力度，长期开设少儿小提琴启蒙、少儿钢琴入门、少儿笛子入门、少儿舞蹈、少儿爵士舞、少儿歌手、少儿软笔书法、少儿绘画、少儿围棋、少儿魔术启蒙等培训课程，获得广大市民以及外来务工者的热烈追捧。在成人培训方面我们也加大了针对文艺团队以及街道社区群众的辅导联办培训工作，走出文化馆，下到街道、社区最基层。

**瑜伽老师的工作总结19**

我记得今年要品尝“清晰”“耐心”。事情发生，诚实面对内心清晰地看到最深的原因，很多时候因为没有耐心，被自己打败。

先说说课程，口令上在慢慢调整，练习的感觉捋顺了带进了课堂，也意识到了课程的节奏有点断档。因为有点随意性，在培训中收获最大的是，发现了“自信”，不是利用别人建立的自信，而是自身拥有的特质，这让我更加踏实，稳定。我们可以从一个完全懒散的，困顿的状态中跳出来，积极、轻松的上完整节课，身体就有如此智慧，最后发现：只要你愿意全情投入一件事，就可以从习惯中走出来，同时拥有自信。3月的生活让我不安全，之前积攒的冲突正在慢慢的向外呈现，让我不能自控，那是最脆弱的时期，一碰便碎，都有了逃避的念头，没有力量支持我耐心、清晰的看清事情的本质，也不想去了解，因为结果一定是自身的问题，我发现诚实面对自己是最难的事。

3月份让我最深刻的一句话：你一直活在自己的`模式里，永远让别人动，自己不动。回想的确如此，总有很多事在一种模式里，不停重复，这就是我的限制，当意识到这种限制之后，很多事情发生了变化。

有这样一段话：理解自身现有生活中的局限，并且最大程度的活出精彩，然后看上怎样才能超越这些局限，具备这样的生活态度是非常重要的。理解局限需要耐心、清晰，打破局限需要愿力和勇气，这样才能最大程度的活出精彩。

自我练习：

这个月由于季节和气候原因，身体比以往更沉重，意识比以前更不专注，但一进入到练习当中，就会发现身体与思想在打架，直到中旬身体与意识在不断实践过程中，慢慢从外向内集中，心踏实下来，身体好像也稳下来了，在这个基础上，继续更加深入的练习，会发现在稳定的基础上，身体也进入的更深了，向外延展的也更加清晰和舒适，下个月需要让意识更加专注，深入的去刺激身体内部，使身心更稳定，更清晰。教学：

相比之前这个月的教学有了明显的进步，整体课堂气氛很温暖，会员动作完成率达95%以上，语言比以前更加坚定和有弹性，学生的专注力明显比以前更高，需在下个月更清晰的去实践，提高掌控情绪的能力，让视野及内在空间放大，去授课。扩大教学内在空间。学员培训：

通过短短几天的学员培训，发现对瑜伽教学又有了新的认知能力，与学生的互动和沟通当中，发现自己的教学能力与语言表达能力比之前有较好的提高，也对以前所累积的瑜伽知识，做了很好的向外分享，从而更好的认识自己，继续深入教学。

3月，春暖花开的季节，于我，却是曲折的月份。

自我练习出现停滞，源于一直动荡不安的心情，但更多的是对自己的要求的松懈，加之馆内工作较之前更多，便不能很好的平衡，为自己找了更多懈怠的借口，此点需要改进。

教学方面，在逐渐清晰和熟练，随着教学方法实践的深入，对自己的要求也更加严格，在3月份开始更多的尝试哲学主题的带入，有时较流畅深入，有时会觉得牵强吃力，不能很透彻的贯穿整个课程，说明仍需要更多的实践与体会，3月教学，在口令有效性方面也更加用心，在逐步提高和精准，但仍需要更加严格和精减。

另，本月内其他老师沟通交流较少，需改进。3月份开始介入到学员培训课程，能够较为流畅的完成课程，并与学员间融洽的相处，便我对于自己更多一份自信，也多了一份认识，慢慢敞开自己的过程。无限美好，但同时也更多意识到不足，在自我练习和对瑜伽的了解方面更加深入，细致，并且需要对自己的知识进行系统的整合，这是此后重大的任务。3月，破土生发，慢慢成长。

**瑜伽老师的工作总结20**

新年新气象，为了庆祝元旦节，我校瑜伽社于20\_\_年12月23日17点20分在419教室举办“元旦联欢晚会”。

本次活动在同学们的掌声中正式拉开帷幕，主持人向大家介绍本次活动的目的，接着瑜伽社的负责人们分别上台与大家分享自己这段时间瑜伽社的工作总结及经验。让大家更加深入了解负责人们，拉近彼此之间的距离。

活动以小游戏暖场，一个简单的击鼓传花很好的调动在场同学们的积极性，大家在欢声笑语中愈发的亲近。小小的惩罚让大家欣赏了不同的节目表演，大家一边吃着东西一边玩着游戏。活动在吉他弹奏中推向高潮部分，吉他声音虽小却更引得大家细细倾听。时光流逝，简短的一分钟也会透露出不一样的色彩，几十张照片促成一分钟视频勾起社员的回忆，元旦活动通过视频落下帷幕。

一起相处过的欢乐时光总不会忘记，它永远存在于你我之中。沉着地履行责任,放弃对成败的一切执著,这样的心意平衡叫做瑜伽。瑜伽带给我们的不仅是心灵上的洗涤更是一种修身养性，瑜伽活动未完待续......希望下学期的瑜伽活动，能让喜欢瑜伽的社员沉浸在快乐之中，我们明年见。

**瑜伽老师的工作总结21**

大三第二学期，我终于如愿以偿，选到了一直梦寐以求的瑜伽课。刷课的过程很艰辛，但一个学期下来，我知道这课选的很值。

第一节课，我见到了被女生口耳相传的美女老师，她的身材真的好极了！刚刚看到的时候便让人羡慕不已，我想，通过一个学期的联系，我的身材也会变好吧，那样就太值了。第一节课，我们首先学习了瑜伽的呼吸方法，按照这个方法试着呼吸了几次，很有节奏，很有韵律，顿时心静了下来。虽然外面很吵很闹，但是心里很一直安静。曾经了解过一点点催眠，感觉瑜伽便是无意识的把催眠的过程融入到练习的过程中。这个过程中，通过想象，利用潜意识激励身体的功能，让自己进入最好的状态。更重要的是，通过瑜伽的动作，达到身心的同时训练。虽然是第一节课，可我们接触到了大量困难的动作。第一次把身体扭成这样，确实很困难。但是结合呼吸，结合老师的方法，慢慢的，一步一步的来，很快便了解了每个动作的作用，也体会到了它带来的好处。一节课下来，满头大汗，但感觉身体很舒展，精神饱满而舒适，觉得自己很健康、很快乐。

最重要的是课下的受益。基本上有时间我就会在床上练习腹式呼吸，因为做完这个联系之后会让我的肠胃很舒适。慢慢的感觉这个动作虽然简单，但是有很大的学问，对我的帮助也非常大。其他时候，只要有时间就会找个合适的地方多少练习一下。因为我是学工业设计的，每天都要对着电脑，久而久之颈椎和肩膀都会很难受。所以每天坐累了的`时候，我都会用比较简单的动作，比如风吹树式等等，站起来缓解一下。感觉确实比以前好多了。早上醒来，婴儿式会让我很精神，晚上睡前，鱼式可以帮我缓解一天的疲劳。我相信，只要坚持做，一定会令身心大受裨益。

比较遗憾的是，没怎么瘦下来。但是我相信只要坚持，总有一天也会拥有像老师一样好的身材。而最重要的是，让身体机能处于最好的状态，保持青春活力，保持身心健康。虽然课程短暂，但我相信这将是让我终身受益的。我也在努力，将瑜伽教于身边的其他人，让他们也感受到瑜伽给人带来的快乐。

最后，感谢我的老师，您辛苦了。谢谢。

**瑜伽老师的工作总结22**

一个学期的瑜伽课就要结束了，最开始选上瑜伽课特别开心，因为以前一直听说瑜伽课可以减肥，上了一学期的瑜伽课之后我发现瑜伽的功能远远比减肥要多。

首先我想说上瑜伽课很轻松。瑜伽课与其他的体育课不同，这堂课不需要迅速地奔跑，不需要剧烈地动作，而且每堂课张洁老师都会播放轻快的瑜伽音乐，课前我们会做瑜伽呼吸术，做完了瑜伽动作我们会做休息术，聆听着轻柔的愈加语音，我们静静地躺在垫子上，在一呼一吸之间注意自己身体的感受，身和心都放得很松。

但是，这并不意味着瑜伽课就是轻松的“休息”，瑜伽课的内容远比简单的放松来得丰富。练习瑜伽很重要的一点就是呼吸和动作相配合，当呼吸和动作很好的配合的时候，瑜伽带给我们的功效才能达到最好。基本的瑜伽呼吸又包括腹式呼吸和完全式瑜伽呼吸，在不同的动作中会有不同的呼吸要求，呼吸人人都会，可是要让呼吸作的伸长而又顺畅却不是一下就能做到的。再说动作，瑜伽动作都是静动作，但是静并不代表不累。每一个瑜伽动作都有它相应锻炼到的身体部位，如果将动作做到位，身体就会得到充分的拉伸，所以，每每做完一个动作之后，我们也会心跳加速、面色发红，尤其是在后来的强力拉伸的动作中，我们有时候会满头大汗。

接下来，我想就老师平时的教导和我自己学习的经历谈谈瑜伽学习的心得。第一点，瑜伽是一个放松身心，陶冶灵性的体育活动。在做瑜伽课时，我们要跟随老师的指导观察自己的`身体，留意自己身体的感受，感受自己的一呼一吸；跟随耳边轻柔的音乐，想象自己正置身于一个没有杂质的世界，感受音乐的美妙。当我们试着这样去做时，我们会发现我们的身心已经远离了存在种种纠纷的世界，身心都会得到很好的放松。第二点，瑜伽是一项关于自己的身体的体育活动。很多体育活动都会要求我们达到一定的标准，瑜伽课也会有一定的要求，但是，瑜伽的基本要求是呼吸与动作的良好配合，同时尽量把动作作到自己的极限，不必去看他人做得如何，也不必强求自己的动作大道老师的水准。第三，让瑜伽成为一种习惯。瑜伽动作在生活中的任何时候都可以做，生活、学习甚至工作时，做一做简单的瑜伽动作能让我们的身体得到很好的放松和休息，时常做一做瑜伽冥想术，能让我们的大脑得到很好的休息。对于像我一样，想通过瑜伽减肥的人来说，就更应该让瑜伽成为一种习惯了。最后，我想对张洁老师表达我的谢意，张老师在这一学期中教授了我们丰富的瑜伽知识，让我们在轻松舒适的氛围中收获了很多。

**瑜伽老师的工作总结23**

(记者 何桂花 实习记者 陈绍金 通讯员 唐应平)8月3日，我县召开20\_\_年上半年纪检监察工作总结汇报会。传达学习全市纪检监察机关实践监督执纪“四种形态”工作座谈会和全市纪检监察机关20\_\_年上半年工作总结交流汇报会议精神，全面总结我县上半年工作纪检监察工作，研究部署下半年工作任务。县委常委、纪委书记金玺参加会议。

会议认为，上半年全县党风廉政建设和反腐败工作取得了明显成效。

金玺要求，要不折不扣抓好下半年各项工作任务落实，严格按照县纪委安排部署，结合各自实际，认真梳理工作重点，不折不扣抓好各项工作落实。

金玺强调，各级各部门要压实“两个责任”，把管党治党责任落实到基层;抓实党章党规党纪教育，树牢党员干部纪律规矩意识;实践“四种形态”，注重抓早抓小抓源头;狠抓作风建设，推动“八项规定”精神落地生根;强化问题导向，着力加强基层党风廉政建设;启动巡察工作，完成第一轮党风廉政建设巡察任务;加强队伍建设，提升监督执纪问责工作水平。

会议传达了市纪委检查机关相关会议精神，对下步纪检监察工作作了安排部署。各乡镇纪委书记汇报了20\_\_年上半年工作开展情况、存在问题及下步工作打算。

会前，参会人员进行了30分钟突击闭卷考试，试题由填空题、选择题、简答题三种题型构成，采用单人单坐的方式进行，试题涉及《中国^v^廉洁自律准则》《中国^v^问责条例》《党章》《^v^关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘要》《^v^关于严明党的纪律和规矩论述摘编》，县纪委十二届六次全会党风廉政建设和反腐败工作重点等内容。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找