



# Inhalte der YogaSeva YogalehrerInnen Ausbildung

1 Jahre & 300 UE á 45 min.

Ziel der Ausbildung ist es die elementaren Wirkprinzipien des Hatha Yoga so zu vermitteln, dass sich im Schüler eine durch Selbsterfahrung gebildete wesenhafte Wahrnehmung zu den Übungen des Yoga entwickelt. Die YogaSeva Ausbildung lehrt das ABC des Hatha Yoga, den achtgliedrigen Pfad nach Patanjali und fördert eine seelisch-geistige Entfaltung im Schüler, einem Hinführen der Schüler zu ihrer Wesensmitte. Dieses Hinführen zur Wesensmitte bildet ein integrales Bewusstsein im Yogaschüler. Ziel jeder Yogapraxis ist die Meditation und YogaSeva lehrt die Prinzipien die zu diesem Ziel führen.

## Hatha Yoga Praxis:

Yoganidra • Asanas • Pranayama • Bandhas

## Meditation:

Meditationspraxis • psychologische und emotionale Vorbereitung zur Meditation • Meditationsarten wie Chakrenmeditation, Mantrameditation und stille Meditation.

## Yogaphilosophie:

Gedanken von Rudolf Steiner zur inneren Vorbereitung seelisch, geistiger Übungswege • Yogasutren von Patanjali • Gedanken und Erfahrungen indischer Yogameister • der achtgliedrige Pfad nach Patanjali • elementare Yoga Grundbegriffe • Prinzipien der Wahrnehmungsentwicklung • Chakrenkunde

## Anatomie & yogische Wirkweise der Übungen:

Betrachtung der anatomischen und körperlogischen Zusammenhänge in der Ausführung von Asanas, Pranayamas und Bandhas • Wirkung der Übungen auf die verschiedenen Körper (physisch, energetisch, astral und geistig) • Yoga Nidra Entspannungsverfahren • Prinzipien der Stressreduktion

## Ethik und yogische Lebensführung:

Yamas • Niyamas • Entwicklung einer integralen und bewusstseinsbildenden Lebenshaltung • Ernährungs Tipps

## Pädagogik und Berufskunde:

Kursplanung • Aufbau einer Yogastunde • Gesprächsführung für Yogalehrende • Selbstdefinition und Positionierung als Yogalehrender • berufliche Möglichkeiten

## Unterrichtspraktikum:

Anleiten von Yoganidra • Anleiten der Übungen • Wie unterstütze ich die Teilnehmer bei der Ausführung • Anleiten einer Yogastunde • Gesprächsführung für Yogalehrende • Lehrprobe • Fremd- und Selbstwahrnehmung

---

### YogaSeva Yoga Ausbildung

Inhaber: Alexander Sanjay Breunlich - Fichtestraße 3 - D 10967 Berlin

Kontakt: Alexander Sanjay Breunlich - [www.yogaseva.de](http://www.yogaseva.de) - [info@yogaseva.de](mailto:info@yogaseva.de)