

Inhalte der YogaSeva Yogalehrer Ausbildung Salzburg 2019

Hatha Yoga Praxis:

Yoganidra ausführen und anleiten
Asanas ausführen und anleiten
Pranayama ausführen und anleiten
Bandhas ausführen und anleiten

Meditation:

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

Yogaphilosophie und Grundbegriffe des Sanskrit:

Gedanken von Rudolf Steiner zur inneren Vorbereitung seelisch, geistiger Übungswege.
Yogasutren von Patanjali
Gedanken und Erfahrungen indischer Yogameister
Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali
Yogaarten
Erlernen von Mantren

Anatomie und yogische Wirkweise der Übungen:

Betrachtung der anatomischen Zusammenhänge in der Ausführung von Asanas, Pranayamas und Bandhas und ihrer Wirkung auf den Organismus.

Yoga und Psychologie:

Yoga Nidra Entspannungsverfahren
Selbst- und Fremdwahrnehmung
Gesprächsführung für Yogalehrende

Unterrichtspraktikum:

Kursplanung
Anleiten der Übungen
Aufbau einer Yogastunde
Anleiten bei einer Yogastunde

Bei bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer ein Yogalehrer Diplom mit 300 UE a´45 min.

Termine:

16.-17.02.19 // 30.-31.03.19 // 27.-28.04.19. // 18.-19.05.19. // 22.-23.06.19. // 20.-21.07.19. // 24.-25.08.19. // 21.-22.09.19. // 19.-20.10.19. // 16.-17.11.19. // 14.-15.12.19. // 18.-19.01.20. jeweils von 10 - 15 Uhr.

Infoveranstaltung:

Am Samstag den 26. Jänner von 17 bis ca. 20 Uhr. Es wird eine Kennenlern Yogastunde geben und anschließend eine Frage und Antwortrunde. Zur Infoveranstaltung bitte anmelden. Die Infoveranstaltung findet in den Yogaräumen von Bliss Yoga Salzburg statt.

Ort der Ausbildung und Infoveranstaltung:

Bliss Yoga Salzburg
Franz-Josef-Strasse 4
A-5020 Salzburg

Preis der Ausbildung:

2040,- Euro. Der Betrag kann auch in monatlichen Raten 12 x 170,- Euro bezahlt werden. Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch. Ermäßigung für Arbeitslose, Studenten und Künstler ist möglich.

YogaSeva Kontakt:

Alexander Sanjay Breunlich
Fichtestraße 3
D-10967 Berlin.
M: +49 (0)177-7372230
M:+43 (0) 677-62425933
URL: www.yogaseva.de
Email: info@yogaseva.de