

Inhalte der YogaSeva Yogalehrer Ausbildung Innsbruck 2019/20

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 achthgliedrige Pfad nach Patanjali
Yogaarten
Erlernen von Mantren

Anatomie und yogische Wirkweise der Übungen:

Betrachtung der anatomischen und physiologischen 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:

28.-29.09.19 // 26.-27.10.19 // 30.11-01.12.19 // 11.-12.01.20 // 08.-09.02.20 // 07.08.03.20 // 04.-05.04.20 // 02.-03.05.20 // 06.-07.06.20 // 04.-05.07.20 // 01.-02.08.20 // 05.-06.09.20

jeweils von 10 - 15 Uhr.

Infoveranstaltung:

Samstag 31. August 2019 von 14 bis 17 Uhr. Es wird eine gemeinsame Yogastunde zum Kennenlernen geben. Zur

Infoveranstaltung bitte anmelden.

Ort der Ausbildung & Infoveranstaltung:

Aldrans bei Innsbruck
U7 Bewegungs- und Erfahrungsraum
Unternehmerzentrum U7
A-6071 Aldrans

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
10967 Berlin.
M: +49 (0)177-7372230
M: +43 (0)677-62425933
Webseite: www.yogaseva.de
Email: info@yogaseva.de