

## Inhalte der YogaSeva Yogalehrer Ausbildung Innsbruck 2020/21

### **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 Mantr

### **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:**

31.10-01.11.20 // 12.-13.12.20 // 16.-17.01.21 // 13.-14.02.21 // 13.-14.03.21 // 10.-11.04.21 // 08.-09.05.21 // 05.-06.06.21 // 03.-04.07.21 // 31.07.-01.08.21 // 04.-05.09.21 // 02.-03.10.21  
jeweils von 10 - 15 Uhr.

### **Infoveranstaltung:**

Samstag 5. September 2020 von 17 bis 20Uhr. 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  
Webseite: [www.yogaseva.de](http://www.yogaseva.de)  
Email: [info@yogaseva.de](mailto:info@yogaseva.de)