

DER WEG DES KÖRPER- & YOGATRAINERS: 300H BASIS AUSBILDUNG IN GRUPPEN & EINZELN

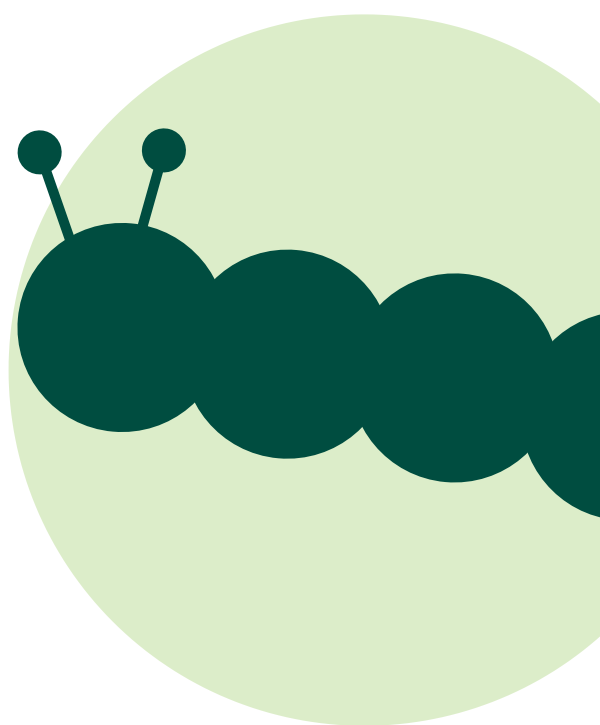


PHASE 1: WIR SETZEN DEN SAMEN

Historische, traditionelle Basics, die Wurzeln des Yoga: Die Kunst des rechten Weges; Was ist Yoga?; Geschichte des Yoga; Hintergründe: Darsanas- vedische Tradition/Kultur, Kaste, Bhagavad Gita, Veden, Upanishaden, Tantra, Karma, Dharma, Duale Weltsicht, Zweitwandel; moderne Yoga-Wege & Stile - klassischer/traditioneller YogaWeg

PHASE 2: DIE RAUPE ENTSTEHT

Hatha = Körper Praxis- und Theorie:
Hatha Yoga Pradipika, Vermittlung von Asana (Haltungen) & Karana (Abfolgen), Vinyasa Krama (systematisch aufbauende Schritte)
Entspannungspraxis (Yoga Nidra)
Energetische, angewandte & funktionelle Anatomie:
Körper & Bewegung: Füße, Knie, Becken, Körpermitte, Wirbelsäule, Schultern-Arme-Hände, die wichtigsten Muskeln, Anatomie im Unterricht



PHASE 3: RAUPE VERPUPPT

Pranayama (Atempraxis): Vorbereitendes, Wahrnehmung, Verständnis, Techniken & Wirkungen, Vermittlung
Meditation: Grundlagen & Wahrnehmung, der Weg der Meditation - Patanjalis 8Pfade, vom Sitz bis zu geführten Meditationen und das Wie, Vermittlung
Feinstoffliches & Ayurveda Basics: Mudra, Bandha, Kriya, Chakren, Koshas - Hüllen, Prana, Nadis, Gunas, Doshas & Konstitution, Anwendung & Vermittlung

PHASE 4: ... ES LEBT & LIEBT

YogaLeben im Alltag: Yoga, Bewegung & Ayurveda als authentisch individuellen Lebensstil
Unterricht- und Unterrichtsplanung: Einheiten & Kurse, individuelle Yogapraxis - Einzelunterricht, therapeutische Grundlagen, Beziehung Lehrer/Schüler
Teamarbeit in Gruppen und Einzel: Durchführung Lehrproben/EH/TestKlientInnen, gemeinsame Reflexion
Yoga als Beruf: ethische Grundlagen für YogaLehrende, Entwicklung der Lehrpersönlichkeit (Stimme, Auftreten, Körpersprache, Überzeugung...)
Yoga als Herzensbusiness: deine Bestimmung leben - deine Schwerpunkte finden, SpezialistInnen-Grundlage schaffen
Selbstdarstellung - Marketing - Vermarktung: finde deinen Stil! und Weg um dich zu zeigen!
dein Ausdruck - deine individuelle LebensArt

