

# Yogaausbildung

## Modul 100h - Shakti Yogaloft



*„Yoga ist eine schon alte Erfahrungswissenschaft, die uns lehrt, Körper, Seele und Geist zu verbinden. Auch der Zustand, bei dem alle Gedanken ruhen und unser Geist klar und ausgerichtet ist, nennt sich Yoga.“*

Die **Yoga Basis Ausbildung** im Modul 100h ist für alle geeignet, die mehr über Yoga erfahren und praktizieren möchten. Der Schwerpunkt liegt auf das Energiesystem der Hatha Yogapraxis und die Vermittlung der Yogaübungen von (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation, Körper/-Entspannungsreisen und dem Yoga Nidra. In der Ausbildung werden die dazu gehörigen Vinyasa Flow Yoga Übungsabfolgen integrativ vermittelt von Catrin Müller und Yoga Team.

Die Dauer der Yoga Basis Ausbildung beträgt 11 Samstage und es findet einmal pro Monat jeweils am Samstag von 09:45 -17:00 statt.

Für alle die intensiver in die Erfahrung des Yoga einsteigen möchten, können im Anschluss in die Grundausbildung 200h den Yoga Weg vertiefen. Es wird ein Beratungsgespräch und eine Probestunde in unserer Yogaschule empfohlen!





## ZIELE DER YOGAAUSBILDUNG:

Die Yoga Ausbildung befähigt die Teilnehmer(innen), Yoga Gruppen zu leiten sowie Anfänger und Fortgeschrittene zu begleiten. Das regelmäßige Praktizieren der Hatha Vinyasa Yoga Übungsfolgen und die dahinter stehende Philosophie qualifizieren die Teilnehmer(innen) für das Unterrichten. Es besteht die Möglichkeit in die Grundausbildung mit 200h zu wechseln und das Yoga vertiefend zu studieren.

## BASIS MODUL 100h:

### Inhalte:

- Hatha Yoga Praxis
- Vinyasa Flow Yoga
- die Yoga Grundstellungen
- Atemtechniken und Atemkontrolle (Pranayama)
- Assits/Adjustments
- Prinzipien des Yogaunterrichts
- Systematischer Yoga Übungsaufbau
- Aufbau und Gestaltung von Yogastunden
- inkl. Coaching und Supervision
- pädagogische Yogavorstellstunde/Lehrprobe
- Abschluss-Prüfung mit Zertifikat

### Überblick:

Die Yoga Basis Ausbildung ist so aufgebaut, dass Praktizieren und Selbsterfahrung im Mittelpunkt stehen. An den Wochenenden werden die klassischen Hatha Yogaübungen und die Philosophie unterrichtet und praktisch eingeübt. Eine intensive Yogaausbildung in Asana, Pranayama, Meditation werden vermittelt.

Die Yogaausbildung wird in Kleingruppen mit max.12 Teilnehmer/innen vermittelt und die Yogaausbildung endet mit einer praktischen Lehrprobe und Zertifikat 100h der Yogaschule Shakti YogaLoft.

Die Fortsetzung und Vertiefung auf dem Yoga Weg in die **Grundausbildung Modul 200h** ist an unserer Yogaschule nach Absprache mit der Leitung möglich.



**Teilnahmevoraussetzung:**

Alle die Yogapraxis Erfahrung haben und Offenheit, Empathie für Selbsterfahrung und Gruppenarbeit innerhalb der Yogaausbildung.

**Dauer:** 11 Samstage

**Start:** Im Frühjahr und Herbst-Siehe aktuellen Kalender Online

**Zeiten:** von 10:00-17:00 Uhr.

Die Ausbildung findet in Präsenz statt. Es besteht die Möglichkeit Live Online von überall teilzunehmen.

**Ausbildungsgebühr:** Eine monatliche Ratenzahlung ist zu vereinbaren a 145,00 € oder Gesamtzahlung von 1595,00 €. Eine individuelle Anpassung der Ratenzahlung ist nach Absprache mit der Ausbildungsleitung möglich.

**Info/Anmeldung** für Beratungsgespräch bitte nur vorab per Email an [info@yogalehrer-berlin.de](mailto:info@yogalehrer-berlin.de) und per Telefon: 030-81859242.



[www.yogalehrer-berlin.de](http://www.yogalehrer-berlin.de)