

SHAKTI YOGALOFT

Yoga Basis Ausbildung

Modul 100h Intensiv

Start 07.10.2022



„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** Modul 100h mit Schwerpunkt auf das Energiesystem der Chakralehre in der Yogapraxis und die Vermittlung der Yogaübungen von (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation, Körper/-Entspannungsreisen und Yoga Nidra. In der Ausbildung werden die dazu gehörigen Chakra Yoga Übungsabfolgen vermittelt und praktisch eingeübt.

Die Yoga Philosophie und die Grundkenntnisse der Chakrenlehre werden praktisch und theoretisch in der Ausbildung vermittelt. Die Dauer der Yoga Basis Ausbildung beträgt 6 Monate und es findet einmal pro Woche, Freitag Abend statt.

Für Alle die intensiver in die **Erfahrung des Yoga** einsteigen möchten!

Es wird ein **Beratungsgespräch** und Probestunde mit der Ausbildungsleiterin in unserer Yogaschule empfohlen!





ZIELE DER AUSBILDUNG:

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer(innen), Yoga Gruppen zu leiten sowie Anfänger und Fortgeschrittene zu begleiten. Das regelmäßige Praktizieren der Yoga Übungsfolgen und die Chakra Systemlehre um die dahinter stehende Philosophie qualifizieren die Teilnehmer(innen) für das Unterrichten.

YOGA BASIS MODUL 100h

Inhalte:

- Chakra Yoga Praxis mit Yoga Asana
- Atemtechniken und Atemkontrolle (Pranayama)
- Einführung in das Energiesystem/-Energiezentren des Menschen
- Meditationstechniken und Mantra Yoga
(Chakra Klänge und Klangräume, Chakra Visualisation, Chakra Mandala Bild)
- die 7 Hauptchakren-Ursprung, Bedeutung und Funktionalität
- die Chakra Yoga Asana Grundstellungen
- Yoga Nidra und Körper/-Entspannungsreisen
- die psychosomatischen Wirkungen des Chakra Yoga
- Prinzipien des Yogaunterrichts
- Systematischer Yoga Übungsaufbau
- Aufbau und Gestaltung von Yogastunden
- Unterrichtsmethodik und Yoga Didaktik
- Coaching und Supervision
- pädagogische Yogavorstellstunde

Ausbildung Aufbau:

Die Yoga Basis Ausbildung ist so aufgebaut, dass Praktizieren und Selbsterfahrung im Mittelpunkt stehen. An den Ausbildungsabenden werden die 7 Chakren der klassischen Hatha Yoga Praxis und die Yoga Philosophie unterrichtet und praktisch eingeübt. Ein intensives Üben der **Chakra Yoga Sequenzen** in Asana, Pranayama, Mantra Meditation, Entspannungsreisen und Yoga Nidra werden unterrichtet.

Die Yoga Übungseinheiten reinigen und harmonisieren Körper, Seele und Geist bei regelmäßiger Anwendung in der 7 Chakra Übungspraxis entwickeln sich innere Qualitäten wie zB. Freude, Gelassenheit und innere Harmonie des Herzens.

Die **Chakra Yoga Praxis** wird in Kleingruppen eingeübt und ein persönliches Coaching ist in dieser Ausbildung mit eingeschlossen. Die Ausbildung endet mit einer Yoga Lehrprobe und **Zertifikat 100h** der Yogaschule Shakti Yoga Loft Berlin. Die Fortsetzung und Vertiefung auf dem Yoga Weg in die Yogalehrer Ausbildung **Modul 200h** ist an unserer Yogaschule nach Absprache mit der Leitung möglich.





Teilnahmevoraussetzung:

Alle die 1-2 Jahre Yogapraxis Erfahrung haben und Offenheit, Empathie für Selbsterfahrung und Gruppenarbeit innerhalb der Ausbildung, sowie für Yogalehrer/innen, die in der Chakra System Lehre das **Yoga Wissen** vertiefen möchten.

Dauer: 6 Monate vom 10/2022-03/2023

Start: Freitag 07. Oktober 2022

Zeiten: Ausbildungszeit einmal pro Woche Freitag von 18:00-20:30 Uhr und das zusätzliche Yogakurstraining ist kostenfrei in der Ausbildung integriert.

Die Ausbildung findet in **Präsenz** statt. Es besteht die Möglichkeit Live Online von überall, wo du gerade bist, teilzunehmen.

Ausbildungsgebühr: Eine monatliche Ratenzahlung von 6 x 245€ ist zu vereinbaren oder Gesamtzahlung von 1470€. Eine individuelle Anpassung der Ratenzahlung ist nach Absprache mit der Leitung möglich.

Info/Anmeldung für Beratungsgespräch bitte nur vorab per Email an info@yogalehrer-berlin.de und per Telefon: 030-81859242.



www.yogalehrer-berlin.de