



Yogaausbildung Basic mit 100 UE

In Leipzig mit Yogashakti & Yogateam

In der Yoga-Ausbildung stehen Praktizieren und Selbsterfahrung im Mittelpunkt. An den 5 Wochenenden werden Yoga-Theorie vermittelt und Selbsterfahrung mit intensivem Üben der Yoga-Übungsreihen verbunden. Das kontinuierliche Praktizieren in Yogagruppen und das praktische einüben der Yoga-Übungsabfolgen innerhalb der Gruppe begleiten die gesamte Yoga Ausbildung. Individuelles Coaching ist Bestandteil der Ausbildung, diese endet mit einer Yoga-Lehrprobe und einer schriftlichen Prüfung. Das Basis Zertifikat mit 100 UE der Yogaschule Yogashakti qualifiziert, Seminare und Kurse zu gestalten und durchzuführen.

Ziel der Yogaausbildung:

Die Ausbildung ermöglicht es den Teilnehmer(inne)n, Yoga-Gruppen zu leiten sowie Anfängerkurse zu begleiten. Regelmäßiges Praktizieren der Yoga-Übungsfolgen im Selbststudium und das Wissen um die dahinter stehende Philosophie qualifizieren die Teilnehmer(innen) für das Unterrichten. Die Fortsetzung und Vertiefung des eigenen Yogaweges innerhalb der Yogalehrer-Ausbildung mit 200 UE zertifiziert zum/r Yogalehrer/in sind aufbauend möglich. Informationen dazu in der Ausbildung.

Inhalt der Yogaausbildung Basic 100 UE:

- Hatha-Yoga Übungsabfolgen-Asana
- die klassischen Yoga Grundstellungen
- Pranayama-Atemtechniken und Atemkontrolle
- Stressbewältigung durch Yogaentspannungstechniken



- Einführung in die Meditation und Mantras
- die 7 Chakren Lehre Einführung
- Yoga bewegte Anatomie
- Philosophie-die 8 Stufen nach Patanjali
- die psychosomatischen Wirkungen des Yoga
- Prinzipien des Yogaunterrichts
- Didaktik & Methodik
- Systematischer Übungsaufbau
- Aufbau von Yogastunden/Gestaltung
- Unterrichtsmethodik
- pädagogische Yogavorstellrunden
- Supervision/Coaching.

Yoga ist eine alte Erfahrungswissenschaft, die uns lehrt, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden. Daneben nennt man auch den Zustand, in dem alle Gedanken ruhen und unser Geist klar und ausgerichtet ist, Yoga. Mit besonderen Atemübungen (Pranayama) kann eine Harmonisierung des Atemflusses erreicht werden. Die besondere Kombination von Bewegungen und Ruhe, Atem und Konzentration führen zu innerer Kraft und Ausgeglichenheit.

Dauer: Diese Yogaausbildung von Yogaschule Yogashakti vermittelt eine intensive Yoga Einstieg mit 100 UE an, insgesamt an 5 Yoga Wochenenden und jeweils Samstag 10-18.00 & Sonntag 10-16.00.

Termine: Sa/So 08-09.04.17, 13-14.05.17, 04-05.06.17, 01-02.07.17, 29/30.07.17

Kosten: 300€ Rate möglich pro Yoga WE, insgesamt 1500€, Arbeitslose/Studis 1350€

Ort: Chamundi Yogaschule in Leipzig, Kurt-Eisner-Straße 15, 04275 Leipzig

Information/Kontakt: Leitung Yogaschule Catrin Mueller-Mobil 0177-7525745

www.shaktiyogaloft.de