



## Themen Beispiele aus der Aufbaustufe 300h

### Yogalehrer Ausbildung im Shakti Yogaloft:

1.

Die lunaren Energien im Yoga-Die Reihe Chandra Vinyasa Flow

2.

Die Grundprinzipien der Yogatherapie aus der Sicht der Gunas

3.

Die Einführung in die Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis (Mysore)

4.

Die Grundlagen und Einblick in die Yoga Philosophie

5.

Die Yogatherapie zum Thema Atemwegserkrankungen

Yoga-Reinigungstechniken und Nishpanda Entspannungstechniken

6.

Yoga führt zur Meditation

Einführung in die Achtsamkeitspraxis und Yoga Psychologie

7.

Herz-Stressmanagement und Yoga Entspannungssequenzen

Meditationstechniken in Vertiefung

8.

Einführung in die Ayurveda Praxis und Therapie

Die Dosha Typenlehre & Ayurveda Anamnese

9.

Die Hormon Yoga Übungsreihen in Yoga Praxis

Einführung in Regulationsübungen für das Hormonsystem

10.

Vinyasa Flow Yoga-kreative Flow Übungsreihen

-

Bei Fragen zur Aufbauausbildung 300h schreibe uns gerne eine

Email an [info@yogalehrer-berlin.de](mailto:info@yogalehrer-berlin.de)

