

Ausbildung zum Chakra-Yogakursleiter Im Shakti Yogastudio Berlin



Yoga und das 7 Chakren System-

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. Im Wechsel findet in dieser Ausbildung zum Yogakursleiter mit Schwerpunkt auf die Chakralehre in Praxis und Theorie mit Yogaübungen (Asanas), Atemübungen, Meditation, Körper-/Entspannungsreisen und Yoga Nidra an den Wochenenden statt.

Es werden die dazu gehörigen Chakra-Yoga-Übungsabfolgen vermittelt und eingeübt. Die Yoga Philosophie und die Grundkenntnisse der Chakren werden praktisch in den Grundkenntnissen und Yoga Chakra Anwendung vermittelt.

Ziel der Ausbildung:

Die Ausbildung zum Yogakursleiter befähigt die Teilnehmer(innen), Yoga-Gruppen zu leiten sowie Anfänger und Fortgeschrittene zu begleiten. Das regelmäßige Praktizieren der Yoga-Übungsfolgen und das Chakra Wissen um die dahinter stehende Philosophie qualifizieren die Teilnehmer(innen) für das Unterrichten. Die Fortsetzung und Vertiefung der Yoga Ausbildung mit 200h ist an unserer Yogaschule Shakti Yoga Berlin möglich, die Informationen dazu in der Ausbildung.

Yogakursleiter-Inhalte:

- Chakra-Flow Yoga Praxis
- Atemtechniken und Atemkontrolle (Pranayama)
- Einführung in die Meditation und Mantra
- die 7 Chakren mit Meditationen
- die klassischen 12 Grundstellungen
- Yoga Nidra und Körperreisen
- die psychosomatischen Wirkungen des Yoga
- Prinzipien des Yogaunterrichts
- Systematischer Übungsaufbau
- Aufbau und Gestaltung von Yogastunden
- Unterrichtsmethodik
- pädagogische Yogavorstellrunde



Ausbildung-Überblick:

Die Yoga-Übungsleiter-Ausbildung ist so aufgebaut, dass Praktizieren und Selbsterfahrung im Mittelpunkt stehen. An beiden Ausbildungswochenenden werden die 7 Chakren im System des klassischen Hatha-Yoga in Praxis und Theorie unterrichtet und eingeübt, sowie ein intensives Üben der Chakra-Flow-Sequenzen in Asana, Pranayama, Mantra Meditation und Licht Meditation und Entspannungsreisen-Yoga Nidra durchgeführt. Die Yoga Sequenzen reinigen und harmonisieren Körper, Seele und Geist.

Die Chakra Yoga Praxis wird in Partnergruppen eingeübt und ein persönliches Coaching ist in dieser Ausbildung mit eingeschlossen. Die Ausbildung endet mit einer Yoga-Lehrprobe und Zertifikat der Yogaschule Shakti Yoga Berlin. Ausbildungsleitung ist Catrin Müller und Yoga Team der Yogaschule Shakti Yoga Berlin.

Teilnahmevoraussetzung:

Alle die 1-2 Jahre Yogapraxis Erfahrung haben und Yogalehrer/innen, die in der 7 Chakrenlehre das Yoga Wissen vertiefen möchten.

Zeiten:

2 Wochenenden mit 32UE von Fr von 18:00-20:00 SA von 10:00-16:00 und SO von 10:00-14:00 Uhr

Termine: 30/31.10/01.11.2020 und 27/28/29.11.2020

Preis: insgesamt 650,00€.

Information/Anmeldung mit Information Gespräch per Termin bitte vorab unter:

Tel: 030-81859242 und per **Email:** info@yogalehrer-berlin.de

Ort: Shakti Yogastudio Berlin, Methfesselstr.50, 10965 Berlin

www.yogalehrerberlin.com