

Deepen your Yoga (1)

- das Fundament -

Schwerpunkte: Standhaltungen, Yoga Geschichte und Philosophie

Für wen geeignet?

Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung. Für Fitness Trainer, Tanzlehrer, Sportler, alle Bewegungsliebhaber. **Yoga in der Tiefe verstehen, anwenden und lehren lernen.**

Was habe ich davon?

Wir unterrichten nachhaltig, Du erhältst ein script zum Nachlesen der Unterrichtsschwerpunkte und - nach vollständiger Teilnahme - ein entsprechendes Zertifikat mit Stundennachweis einsetzbar als Teil einer Ausbildung zum Yogelehrer oder als Weiterbildung

Was sind die Schwerpunkte dieses Moduls?

- Vorstellung unserer Bildungskonzepte, Vorschläge zur Integration Deiner eigenen Yogaübepaxis in Dein Lebensumfeld, Erstellung Deines Yoga-Tagebuchs
- Du übst mehrfach einen sorgsam ausgearbeiteten, sicheren Yoga Anfänger flow
- Du lernst dessen einzelne Kernhaltungen in ihrer Wirkweise und gemäß ihrer Einsatzgebiete kennen, Kontraindikationen, Anatomisches und Physiologisches
- Zwischen der Asana Praxis geht es um das große Thema: **Yoga Philosophie und Geschichte (Literatur: Yoga Sutra des Patanjali u.a.)**
- Methodik: Fachvorträge, Yoga Praxis/Theorie, Fallbeispiele, Gruppen- und Einzelarbeit
- viel Lachen ☺ Aha-Erlebnisse, Schweiß und vielleicht sogar ein paar Tränen, Emotion satt, und in jedem Fall: Transformation = Wachstum und Entwicklung

Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster
Termin: **4.+5. Mai 2019** / 12 Stunden à 60 Minuten

Ort: **externe Termine** in Planung
Termin: 14 Stunden à 60 min.

Achtung: die zeitliche und organisatorische Gestaltung sowie die Teilnehmerzahlen unseres Lehrgangs ‚Deepen your Yoga‘ differieren von Ort zu Ort, die Inhalte und Gesamtzeiten DYY 1-5 (= min. 100 dichte Stunden) sind jedoch gleich.

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Empfohlene Lektüre:
‚Patanjali's Yogasutra‘ von Ralph Skuban

Wer macht das und wieviel kostet das?

Dozenten:
Heike Fusswinkel/Klaus Heitzenröder
im Wechsel und zusammen
Preise auf Anfrage

