

YOGA-AUSBILDUNG zum Yogalehrer/Yogalehrerin 2013/14

auch zur persönlichen Vertiefung des eigenen Yogawegs, ohne später unterrichten zu wollen

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Erlernen der klassischen Asanas
- Hinführung, Steigerung zu den einzelnen Asanas
- Vorbereitende Übungen, Lockerungen, Aufwärmung der Gelenke u. Muskulatur
- Ausgleichsübungen
- Drehlagen
- Rishikesh-Reihe
- Erlernen von Korrektur
- Energielehre: Prana, Nadis, Chakren
- Pranayama
- Mudras, Bandhas, Kriyas
- Philosophie
- Marma-Lehre
- Yoga auf dem Stuhl für Ältere
- Stundenaufbau
- Methodik/ Didaktik
- Focusing (mit Werner)
- Anatomie und Physiologie
- Entspannungsmethoden
- Meditation

Die Basis- Ausbildung geht über 2 Jahre, pro Quartal 3 Tage

	d.h. von Freitag bis Sonntag	240 UE
Kurszeiten:	7:15 Uhr bis 18:00	
Zusätzlich: - 1 x pro Monat	2 UE Supervision über den eigenen Yogaweg/ außerdem Auseinandersetzung mit Yoga-Sutras von Patanjali	48 UE
- Hospitation an den laufenden	Kursen wird erwünscht, á 10 Einheiten	80 UE
- mindestens 2 Kurse pro Jahr		
- Eigenstudium		100 UE
- Einzelbetreuung		32 UE
		<hr/>
		500 UE

Die SchülerInnen übernehmen im Laufe der Ausbildung auch Teile von Kursstunden und auch ganze Stunden als Vorbereitung zur eigenverantwortlichen Übernahme von Kursen.

Zur Fortbildung und Erweiterung der Basis-Ausbildung werden pro Jahr 1- 2 Fortbildungen angeboten mit je 16 UE.

Ausbildungskosten: 4000 Euro, unterrichtet wird in Kleingruppen!

Pro Abschnitt zahlbar : 500 Euro, wenn sich mehrere Teilnehmer finden, reduzieren sich die Kosten, es ist auch Ratenzahlung möglich

Änderungen vorbehalten!