

# YOGA-STUDIUM UND AUSBILDUNG ZUM/ZUR YOGA LEHRER/IN

- Start Januar 2017 -

2 Jahrescurricula mit jeweils 10 Tagesseminaren und 3 Wochenendseminaren

## Erstes Jahr: YOGA STUDIUM

- Kennenlernen der 4 klassischen Yogawege (Bhakti, Jnana, Karma, Raja) anhand der Bhagavad Gita, der dafür maßgeblichen Quellenschrift + praktische Erfahrungen mit diesen 4 Wegen
- Kennenlernen der tantrischen Philosophie
- Darlegung des Hatha Yoga Systems mit seinen verschiedenen modernen Formen
- Hatha Pradipika als Grundlagentext des Hatha Yoga
- Yoga Sutra des Patanjali, dem für den modernen Yoga wohl wichtigsten Quellentext überhaupt
- Allgemeines über Yoga, Herkunft, Entwicklung, große Meister und ihre Schulen
- Yoga und Buddhismus
- 10 Tagesseminare zu je 9 Std. inkl. Pausen und 3 Wochenendseminare (Fr. 18 Uhr - So. 14 Uhr)
- Seminare je zur Hälfte Theorie und zur Hälfte Praxis
- Ausgewogenes Lernen, so dass auch die praktische Umsetzung des Gelernten gewährleistet ist
- Arbeitsmaterial verbunden mit persönlichen Praxisempfehlungen
- Zertifikat zur erfolgreichen Absolvierung dieses Studiums

**(HINWEIS: Das erste Jahr ist unabhängig vom zweiten, allerdings ist das erste Jahr die Voraussetzung für das zweite Jahr.)**

### Kosten

all inklusiv **265,- €** inkl. MwSt./Monat  
einschl. Kombi-Flatrate für das offene Kursprogramm im Yoga Institut Schloss Lüntenberg und Bausmühle - natürlich Yoga in Solingen sowie den Seminarwochenenden inkl. Unterkunft und Verpflegung

### Kosten

ohne Flatrate **195,- €** inkl. MwSt./Monat  
einschl. Seminarwochenenden inkl. Unterkunft und Verpflegung

# YOGA-STUDIUM UND AUSBILDUNG ZUM/ZUR YOGA LEHRER/IN

- Start Januar 2017 -

2 Jahrescurricula mit jeweils 10 Tagesseminaren und 3 Wochenendseminaren

## Zweites Jahr: YOGA LEHRER/IN AUSBILDUNG

- Aufbau von Yoga Klassen, Didaktik und Methodik
- Karanas und Vinyasas
- Pranayamas
- Indikationen und Kontraindikationen
- Yogische Physiologie / Yogische Psychologie
- ein wenig Anatomie
- Korrekturen und Hilfestellungen / Einsatz von Hilfsmitteln
- Meditation / Tiefenentspannungstechniken
- Yoga bei bestimmten Beschwerden und Einschränkungen
- Yoga mit Senioren / Yoga mit Kindern
- regelmäßige Lehrproben
- 10 Tagesseminare zu je 9 Std. inkl. Pausen und 3 Wochenendseminare (Fr. 18 Uhr - So. 14 Uhr)
- Seminare je zur Hälfte Theorie und zur Hälfte Praxis
- Arbeitsmaterial verbunden mit persönlichen Praxisempfehlungen
- Zertifikat zur erfolgreichen Absolvierung der gesamten Zweijährigen Ausbildung

**(HINWEIS: Das erste Jahr ist unabhängig vom zweiten, allerdings ist das erste Jahr die Voraussetzung für das zweite Jahr.)**

### Kosten

all inklusiv **265,- €** inkl. MwSt./Monat  
einschl. Kombi-Flatrate für das offene Kursprogramm  
im Yoga Institut Schloss Lüntenberg und Bausmühle -  
natürlich Yoga in Solingen sowie den Seminarwochen-  
enden inkl. Unterkunft und Verpflegung

### Kosten

ohne Flatrate **195,- €** inkl. MwSt./Monat  
einschl. Seminarwochenenden inkl. Unterkunft und  
Verpflegung