

AYUR YOGA

Yogalehrer Ausbildung



Was ist AYUR·YOGA?

Ein ganzheitlicher Yogaweg inspiriert von T. Krishnamacharya und A.G. Mohan, bei dem die Verbindung von Körper, Geist und Atem im Mittelpunkt steht.

AYUR YOGA, entwickelt von dem renommierten Yogatherapie-Experten Remo Rittiner, wird von der Ausbilderin **Kerstin Franke** mit Erfahrung, Kompetenz und viel Herz gelehrt.

Die Asanapraxis legt besonderen Wert auf die Anpassung an den individuellen Menschen. Die Yogaphilosophie und ihre Anwendung in der heutigen Zeit sind wesentliche Bezugspunkte.

Die Ausbildung ist europaweit von führenden Yogaschulen anerkannt, dennoch unabhängig von Organisationen oder Verbänden.

Sie entspricht den internationalen Richtlinien, umfasst 250 UE und wird mit Teilnahmebescheinigung bzw. Zertifikat abgeschlossen.

Ort: Henstedt-Ulzburg
Teilnehmer: 6

Termine 2021: 1. Block 18.01.-24.01.
(4x 1 Woche) 2. Block 22.02.-28.02.
3. Block 22.03.-28.03.
4. Block 26.04.-02.05.

Preis: 1.800,- Euro

Für wen eignet sich die Ausbildung?

Diese Ausbildung ist für alle geeignet, die Yoga gern weiter geben möchten, d.h. selbst unterrichten wollen oder ihre eigene Yogapraxis vertiefen möchten.

Neben der Fachkompetenz als Yogalehrer legt diese Ausbildung besonderen Wert auf Selbstreflexion und die Übertragung von Yogaweisheit in das eigene Leben.

Teilnahmevoraussetzung: gelebte Yogapraxis

Selbststudium:

zwischen den Praxis-Blöcken

Reflexionsfragen, individuelle Wiederholung und Vertiefung, eigene Praxis, Vorbereitung- und Nachbereitung der Praxis-Blöcke

Ausbildungs-Inhalte

Asanaspraxis, Grundprinzipien AYUR YOGA, westliche Anatomie, Vinyasa Krama, Pranayamapraxis, Chakrenlehre, Mantrapraxis, Meditationstechniken, die Philosophie der Yogasutren nach Patanjali, ayurvedische Prakruti, Didaktik und Unterrichtsgestaltung, Entwicklung der Lehrerpersönlichkeit u.v.m.