

International anerkannte Yogalehrerausbildung 2011 – Vinyasa Style

**Die international anerkannte Ausbildung zum Yogalehrer YA
(Zertifizierung & Diplom der amerikanischen Yoga Alliance)**

beruht auf dem 200h Programm der Yoga Alliance und beinhaltet folgende Themen:

- Die VINYASA Power Yoga Philosophie & Geschichte
- Entstehung des Formates VINYASA Power Yoga
- Vinyasa Krama: Aufbau & Sequenzierung von VINYASA Power Yoga Classes (Basic bis Fortgeschritten sowie Mixed-Classes)
- Die verschiedenen Asanas & die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Die ethischen Richtlinien der Yogalehrer
- Didaktik, Stimme & Kommunikation im Gruppentraining
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?
- Das System der Bandhas (Körperverschlüsse) & Drishtis (Fokuspunkte)
- Intensives Techniktraining und Praktizieren
- Adjustments: Korrekturen verbal, nonverbal und aktiv (HANDS ON)
- Die ganzheitliche Yogaphilosophie und Geschichte
- Die Chakra Lehre und die Verbindung von Chakra & Asana
- Die Muskel Chakren Zuordnung
- Entspannungs- und Meditationstechniken (u.a. Yoga Nidra, Restorative Yoga)
- Energetische Anatomie und Physiologie
- Einführung in das ASHTANGA Yoga (Ursprungsform des Vinyasa Yoga)
- Einführung in das Restorative Yoga & des Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Pranayama: die Atemlehre und Techniken im Yoga

Dauer der Ausbildung:

Die Ausbildung geht über 9 Blöcke (Start im Juni 2011).

Während dieser Ausbildungszeit wird ein paralleles Heimstudium (Praktizieren und Lernen zu Hause) angestrebt. Die Ausbildung ist bewusst sehr praxisorientiert – Vinyasa Yoga entsteht auf der Matte, nicht im Kopf.

Voraussetzung:

Mindestens einjährige regelmäßige Yoga Praxis.

Kosten:

2600.- Euro/ 3480.- CHF (Ratenzahlung möglich)

Ausbildungsleitung:

Viola Bayer & Beatrice Peter, Referentinnen der VINYASA Yoga Akademie, diplomierte avancend VINYASA Yogalehrerinnen. Unterstützt werden die beiden von Tina Arnold (Fachbereich Anatomie).

Weitere Infos zum VINYASA Yoga Team unter: www.vinyasa-yoga.de

Termine Teachertraining 2011:

Block 1: 02.-05. Juni (DO – SO) (Ausbildungszeiten hier jeweils ganztägig)

Block 2: 08.-10. Juli (FR-SO)

Block 3: 13.-14. August (SA/SO)

Block 4: 09.-11. September (FR-SO)

Block 5: 01.-02. Oktober (SA/SO)

Block 6: 04.-06. November (FR-SO)

Block 7: 10.-12. Dezember (FR-SO)

Block 8: 14.-15. Januar 2012 (SA/SO)

Block 9: 11.-12. Februar 2012 (SA/SO) Prüfungswochenende

Zusätzlich finden ca. 60 Stunden in Heimarbeit (Stundenvorbereitung, Buchreports etc.) statt.

Ausbildungszeiten allgemein:

Freitag: 16.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr/ Sonntag: 9.00 bis 13.00 Uhr

Ausbildungszeiten in den Monaten Mai, Juni, Juli, August:

Freitag: 16.00-20.00 Uhr

Samstag: 09.00-16.00 Uhr/ Sonntag: 09.00-13.00 Uhr

Ausbildungsort: Sportcenter Ägeri, Zugerstrasse 79, 6314 Unterägeri

Kontakt:

www.vinyasa-yoga.de www.deam4you.ch