



anerkannte Ausbildungsschule der



International anerkannte 200h Yogalehrerausbildung – Vinyasa Style in Zug 2016 / 2017

Die international anerkannte Ausbildung zur Yogalehrerin / 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 / Wochenenden. 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 Vinyasa Yoga Praxis.

KOSTEN

CHF 3'690.00 / EUR 2'800.00 (für TN ausserhalb der Schweiz)

AUSBILDUNGSLEITUNG

Viola Bayer & Beatrice Peter, Referentinnen der VINYASA Yoga Akademie,
diplomierte advanced VINYASA Yogalehrerinnen.

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

AUSBILDUNGORT

YunSong Akademie

Bachweid 3

6340 Baar (bei Zug)

KONTAKT / ANMELDUNG

beatrice.peter@beayoga.ch / www.vinyasa-yoga.de / www.deam4you.ch

TERMINE / AUSBILDUNGSZEITEN

	Tag	Datum	von	bis
Block 1	DO	26. Mai 16	10.00	17.00
	FR	27. Mai 16	10.00	17.00
	SA	28. Mai 16	10.00	17.00
	SO	29. Mai 16	9.00	13.00

Block 2	FR	24. Jun 16	14.00	18.00
	SA	25. Jun 16	10.00	17.00
	SO	26. Jun 16	9.00	13.00

Block 3	DO	22. Sep 16	9.00	17.00
	FR	23. Sep 16	9.00	14.00

Block 4	FR	23. Sep 16	14.00	18.00
	SA	24. Sep 16	10.00	17.00
	SO	25. Sep 16	9.00	13.00

Block 5	SA	15. Okt 16	10.00	18.00
	SO	16. Okt 16	9.00	15.00

Block 6	FR	11. Nov 16	14.00	18.00
	SA	12. Nov 16	10.00	17.00
	SO	13. Nov 16	9.00	13.00

Block 7	FR	16. Dez 16	14.00	18.00
	SA	17. Dez 16	10.00	17.00
	SO	18. Dez 16	9.00	13.00

Block 8	SA	21. Jan 17	10.00	18.00
	SO	22. Jan 17	9.00	15.00

Block 9	SA	11. Feb 17	10.00	18.00
	Prüfung SO	12. Feb 17	9.00	15.00

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