

Lehrgang: Deepen your Yoga (2)

- zwischen Himmel und Erde -

Schwerpunkte: Sonnengröße, Pranayama und Philosophie

Für wen geeignet?

Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung. Für Fitness Trainer, Tanzlehrer, Sportler, alle Bewegungsliebhaber. **Yoga in der Tiefe verstehen, anwenden und lehren lernen.**

Was habe ich davon?

Wir unterrichten nachhaltig, Du erhältst ein script zum Nachlesen der Unterrichtsschwerpunkte und - nach vollständiger Teilnahme - ein entsprechendes Zertifikat mit Stundennachweis einsetzbar als Teil einer Ausbildung zum Yogalehrer oder als Weiterbildung

Was sind die Schwerpunkte dieses Moduls?

- von Heike und Klaus angeleitete Yoga Übepaxis am Samstag und Sonntag Morgen
- Erarbeitung der **Kern Asanas von Sonnengrößen für Anfänger und sanfte Mittelstufe**
- die Bedeutung von Pranayama im Übefluss / Verbindung: Atmung und Bewegung = Vinyasa
- Auseinandersetzung mit der alten Yoga Philosophie - für einen Transfer in den modernen Alltag
- Fachvorträge, Fallbeispiele, Einzel- und Partnerarbeit, Zeit für Reflexion
- viel Lachen ☺ Aha-Erlebnisse, Schweiß und vielleicht sogar ein paar Tränen, Emotion satt, und in jedem Fall: Transformation = Wachstum und Entwicklung

Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster

Termin: **1+2. Juni 2019** / 12 Stunden à 60 Minuten

Ort: **extern** in Planung

Termin: **6.+7. April 2019** / 14 Stunden à 60 min.

Achtung: die zeitliche und organisatorische Gestaltung sowie die Teilnehmerzahlen unseres Lehrgangs ‚Deepen your Yoga‘ differieren von Ort zu Ort, die Inhalte und Gesamtzeiten DYY 1-5 (= min. 100 dichte Stunden) sind jedoch gleich.

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Empfohlene Lektüre:
‚Patanjali's Yogasutra‘ von Ralph Skuban

Wer macht das und wieviel kostet das?

Dozenten:

Heike Fusswinkel/Klaus Heitzenröder
im Wechsel und zusammen

Preise auf Anfrage



