

Didaktik & Methodik

als YogalehrerIn kompetent lehren

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der **SiLENTFLOW**-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 28.03. und 29.03.20 (21 UE), je 08:30-18:00 Uhr
- ▶ Investition / Ausgleich: €295
- ▶ im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein

Das Abenteuer Deiner Selbst: Tauche ein und blühe auf in Meditation, der Essenz aus Hatha und Raja Yoga; Aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich* zu sein.

An diesem Wochenende stehen für uns, theoretisch und vor allem praktisch, Themen im Vordergrund wie

- ▶ Aufbau einer Yogastunde; Aufbau von Yogakursen und Zyklen
- ▶ Anatomie – Funktion und Ästhetik
- ▶ Alignment durch korrekte Analyse und Ausrichtung in der Ausführung von Asanas
- ▶ Assits/Adjustments/Hilfestellungen I
- ▶ Einsatz von Hilfsmitteln (Yoga Props)
- ▶ Vinyasa Krama und kreatives Sequencing: sinnvolle Abfolgen
- ▶ Vortragstechnik, Stimmschulung; Didaktik und Methodik, Kommunikationstraining

Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

Teilnahmebedingung für dieses Wochenende sind >35 Zeitstunden eigene Hathayogapraxis unter qualifizierter Anleitung in 2018/19 sowie Vertrautheit mit den Grundprinzipien des Unterrichtens, Bewusstheit Deiner als Persönlichkeit (als YogalehrerIn) sowie erste praktische Berührungspunkte mit Haltungsanalyse und -korrektur durch den Yoga.

Eine Übernachtung im Center vor Ort ist in Absprache möglich.

Mehr über J.A. Wingen, den Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Anja vor Ort in Bregenz oder via ✉ an info@yoga-natura.at.