

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

267 UE / 200+ STUNDEN

- ▶ über 267 Unterrichtseinheiten/200 Stunden bzw. 8 Monate, mit
 - ▶ 8 Wochenenden und
 - ▶ einer Intensivwoche in Tirol
- ▶ Investition / Ausgleich
 - ▶ €140 / Wochenendtag
 - ▶ €740 für die Intensivwoche (inkl. Unterkunft DZ)
 - ▶ €2999 bei 5% Frühbuchertarif und 3% Einmalzahlung

Du willst Gutes tun. Was, am besten, und wie? Indem Du Gutes, Gesundes, Heiles, Nachhaltiges lebst und lehrst. Da ist Abenteuer, Veränderung und Herausforderung, die Deine Einzigartigkeit und Strahlkraft unterstreichen. Da sind Sinn und Erfolg durch zeitlos-hochkulturelles Wissen, vollständig erhalten. Im Fluss des Lebens, von Person zu Persönlichkeit; Verbundenheit zu leben, und Einsicht zu erlangen, Liebe teilen: Die Welt braucht Dich!

Melde Dich deshalb noch heute an zu Deiner **SiLENTFLOW** Yogalehrerausbildung im YogaNatura Zentrum für Yoga, Energie & Bewusstsein in Bregenz.

- ▶ Einführung: Philosophie, Ziel, Menschenbild, Geschichte, Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga
- ▶ Hatha Yoga: Asanas/Körperarbeit, Physiologie und Gesundheit, Pranayama/Atemarbeit, Shatkriyas, Meditation/Geistesarbeit, Ernährung, Tiefenentspannung/Yoga Nidra
- ▶ Kundalini Yoga: Energiearbeit, Visualisierung, Klangarbeit, Layayoga, Mudras, Chakras, Nadis, Vayus & Co.
- ▶ Raja Yoga: Ashtanga, Mentales Training & Co.
- ▶ Karma Yoga: Handlung, Tat, wahrer Dienst, Flow im Alltag
- ▶ Bhakti Yoga: Liebe, Hingabe, Emotionen, Gebet, Wunder, Ritual, Kirtan und Mantra
- ▶ Jnana Yoga: Erkenntnis und höheres Wissen, wichtigste Yogaschriften, Schwerpunkte Koshas und Vedanta
- ▶ Unterrichtsmethodik: Grundprinzipien, Haltung, Didaktik und Methodik, Korrektur/Alignment/Assits/Adjustments/Hilfestellungen, Einsatz von Hilfsmitteln, Variationen, Vortragstechnik, Stimm Schulung, Vinyasa Krama für verschieden Zielgruppen, Yogatherapie & Co.
- ▶ Literaturtipps sowie ausgewiesene Weiterbildungs-Aufbaukurse erlauben Dir Fortschritt über diese Ausbildung hinaus.
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

TeilnehmerInnen erhalten praxis- und damit lebensnahes Wissen in Tiefe – sowie ein umfassendes Skript und ein qualifiziertes Zertifikat.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

YogaNatura

YOGALEHRER-AUSBILDUNG – AUSBILDUNGSINHALTE IM DETAIL

(alle Unterrichtseinheiten bestehen zu ca. 1/3 Theorie und 2/3 praktischem Üben)

- ▶ 11.-13.10.19 Wochenende 1, je 08:30-18 Uhr/31,12 UE
 - ▶ Yoga Einführung I: Definition, Sinn, Ziel und Methode, Menschenbild und Geschichte; Theoretischer Überbau der Ausbildung und Organisatorisches; Ritual
 - ▶ Yoga Einführung II: Definition, Sinn, Ziel und Methode, Menschenbild und Geschichte; Praktischer Überbau der Ausbildung und Organisatorisches
 - ▶ Hatha Yoga I: Gesundheitsvorsorge und Krankheitsvorbeugung, Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden, Stressbewältigung, als Therapie und Heilmethode, als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten, als körperorientierte Psychotherapie und spirituelle Disziplin
 - ▶ Hatha Yoga III: Karanas / Vorbereitung durch effektives entwickeln von Körperempfinden, Bewusstseinschulung, Sonnengebet, Aufwärmübungen; Entspannung (kombinierte und komplexe Tiefenentspannungen, einfaches Yoga Nidra, Autogenes Training, Stress-Management)
 - ▶ Hatha Yoga IV: Asana und Körperarbeit (Sinn, Zweck und Methode; Kriterien für sinnvolle Reihen; Vergleich verschiedener Hathayogastile; Asanas zur Entspannung; Asanas für körperliche Fitness; Vergleich mit anderen Körperübungssystemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness)
 - ▶ Hatha Yoga V: Shatkriyas (Reinigungstechniken): Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli, Basti; Atem und Pranayama (im täglichen Leben; Atembewusstsein und Atemschulung; einfache Techniken zur Entspannung und zum aufladen; die 8 Kumbhakas; Einführung Mudras und Bandhas)
 - ▶ Hatha Yoga VI: Medizinische Grundlagen der für Yoga relevanten Anatomie und Physiologie (Muskel-/Skelettsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Nerven- und Hormonsystem, physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen, sportliche Trainingslehre, angewandt-individuelle Anatomie nach verschiedenen Körpern und Bedürfnissen)
 - ▶ Hatha Yoga VII: Yogische Ernährung

- ▶ 09.-10.11.19 Wochenende 2, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Raja Yoga I: Ashtanga
 - ▶ Raja Yoga II: Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein, und Überbewusstsein; Gedankenkraft und positives Denken; Gedanken als Schöpfer des Schicksals; Persönlichkeitsentwicklung; Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung; Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition; Umgang mit Gefühlen und Emotionen; Kontakt zum Höheren Selbst; Mentales Training; Affirmationen und Visualisierung. Charisma und persönliche Ausstrahlung; Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet; Konzentrationstechniken; Achtsamkeit im täglichen Leben
 - ▶ Meditation oder: Heil der eigenen Mitte gewahr – die Essenz aus Hatha und Raja Yoga
 - ▶ Raja Yoga III: Meditationstechniken; Stufen der Meditation; Hindernisse in der Meditation und ihre Auflösung; Meditation in Naturwissenschaft und Forschung; Meditationserfahrungen

YOGALEHRERAUSBILDUNG – AUSBILDUNGSGEHÄLTEN IM DETAIL

(alle Unterrichtseinheiten bestehen aus ca. 1/3 Theorie und 2/3 praktischem Üben)

- ▶ 30.11.-01.12.19 Wochenende 3, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Karma Yoga – Yoga in Tun und Handlung: Karma; Kausalität praktisch; Dharma: rechtes Handeln; Ethik im täglichen Leben; Selbstloser Dienst und Spiritualität; Umgang mit schwierigen Mitmenschen; Beziehungen zu allem Leben, allen Lebensformen verbessern; Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement; Einfach leben – erhaben denken
 - ▶ Bhakti Yoga – Yoga der Liebe und Hingabe: Gefühle und Emotionen im Yoga; Was ist Gott; den Kontakt zum Göttlichen herstellen; Gebet und Gott im täglichen Leben; Lichtwesen als Boten im Alltag, in der Geschichte und Mythologie; Kirtan und Mantra; Rituale
 - ▶ Jnana Yoga – Yoga in Erkenntnis und Wissen: Kausalität philosophisch; Reinkarnationslehre: Leben, Tod, Leben nach dem Tod und Wiedergeburt; physischer Körper, Astralkörper und Kausalkörper; Wichtigste Yoga-Schriften: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Bhakti Sutras; die 7 Bhumikas; Moderne Physik und Vedanta
 - ▶ Karma-, Bhakti- und Jnanayoga Vertiefung und Karma-, Bhakti- und Jnanayoga zueinander mit Schwerpunkt Bhagavad Gita

- ▶ 04.-06.01.20 Wochenende 4, je 08:30-18:00 Uhr/31,12 UE
 - ▶ Yoga und Ayurveda: Gesundheit und Krankheit; die drei Doshas; Typgerechte Lebensweise; Ayurvedische Ernährung; Ayuryoga

- ▶ 01.-02.02.20 Wochenende 5, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik I: Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes; Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers; Haltungsanalyse und -korrektur durch Yoga (psychisch und physisch)
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik II / Spezielle Zielgruppen I: Yoga für den Rücken und für Senioren
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik III / Spezielle Zielgruppen II: Yoga für Schwangere
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik IV / Spezielle Zielgruppen III: Yoga für Kinder

- ▶ 28.-29.03.20 Wochenende 6, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik V: Yoga Aufbau einer Yogastunde; Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfängerkurse, Aufbaukurse, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik VI: Anatomie – Funktion und Ästhetik
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik VII: Alignment durch korrekte Analyse und Ausrichtung in der Ausführung von Asanas; Assits/Adjustments/Hilfestellungen I; Einsatz von Hilfsmitteln (Yoga Props) I
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik VIII: Assits/Adjustments/Hilfestellungen II; Einsatz von Hilfsmitteln; (Yoga Props) II
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik IX: Vinyasa Krama und kreatives Sequencing: sinnvolle Abfolgen
 - ▶ Yoga Unterrichtsmethodik X: Vortragstechnik, Stimmschulung; Didaktik und Methodik; Kommunikationstraining

YogaNatura

SILENTFLOW

YOGALEHRER-AUSBILDUNG – AUSBILDUNGSMATERIAL IM DETAIL

(alle Unterrichtseinheiten bestehen aus ca. 1/3 Theorie und 2/3 praktischem Üben)

- ▶ 18.-19.04.20 Wochenende 7, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Kundalini Yoga und Yoga Nidra: Shiva und Shakti; Prana, Nadis, Chakras, Kundalini; parapsychologische Phänomene und außersinnliche Wahrnehmung; Kundalini-Erweckung: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen; die 5 Säulen des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga; weißes, rotes und schwarzes Tantra; Chakras, Nadis und Vayus

- ▶ 16.-17.05.20 Wochenende 8, je 08:30-18:00 Uhr/20,74 UE
 - ▶ Einführung Faszientraining – Faszientraining und Yoga
 - ▶ Einführung Yin Yoga
 - ▶ Einführung Yogatherapie
 - ▶ Marketing; Überblick über Yogaunterricht-relevant-rechtliche Bestimmungen; Finanzen, effektive Organisation & Co: Wichtiger „Bürokratismus“
 - ▶ Sinnvolle Literatur ohne direkten Yoga-Bezug; Ausblick auf mögliche/sinnvolle/notwendige Weiterbildung im Sinne lebenslangem und individuellem Lernen

- ▶ 07.-14.06.20 Intensivwoche/75 UE
 - ▶ Wiederholung, Vertiefung, Intensivpraxis, Lehrproben, theoretische Prüfung

Die verbleibenden 5 UE ergeben sich aus sechs Assistenzen in Hathayogastunden mit **SILENTFLOW** „on tour“ und/oder im YogaNatura Zentrum für Yoga, Energie & Bewusstsein. Weitere Assistenzen, freiwillig bzw. zum Ausgleich von krankheitsbedingten Fehlzeiten, von bis zu 12 UE sind in Absprache möglich.

Leitung der Ausbildung



▶ Anja N.J. Tosch bringt ihre intensive Yoga Praxis, verschiedene spirituelle, energetische und schamanistische Ausbildungen sowie jahrelange Unterrichtserfahrung in diese Ausbildung ein: Intuitiv, klar, authentisch und mit großer Freude im Geben ist sie Lehrerin und Prozessbegleiterin auf Augenhöhe in verschiedenen Projekten, und leitet seit 2013 erfolgreich das YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein in Bregenz. Mehr über sie erfährst Du online unter www.yoga-natura.at oder via ✉ an info@yoga-natura.at.

▶ Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, im siebten Jahr Ausbilder im BYV/YogaAlliance und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge, Aus- und Weiterbildungen im Yin und Kundalini Yoga, Faszientraining und Yoga Nidra in Deutschland, Liechtenstein, Österreich und der Schweiz sowie diversen Mittelmeerländern. Mehr über ihn erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.



▶ Beide ergänzen sich ideal – und, fachlich versiert, lehren sie was sie leben mit Herz, mit Begeisterung, Tiefe, Ruhe und Humor. Ein bis zwei Spezialthemen der Ausbildung werden außerdem von externen Referenten gegeben.

Anmeldung zur Ausbildung

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