

Yin Yoga & Faszientraining

Yogalehrerweiterbildung

- ▶ über 4 Wochenenden
- ▶ am 16./17.03., 13./14.04., 18./19.05. und 15./16.06.19 (60 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: Fr. 1395 (Frühbucher bis 31.10.18 Fr. 1195)
- ▶ im PRANADANCE in Meilen/Zürichsee

Yin Yoga – das Abenteuer Deiner Selbst. Tauche ab aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich* zu sein.

Gemeinsam lernen wir die verschiedenen Aspekte des Yin Yoga kennen, teilen Einsichten und praktische Erkenntnisse Unterrichtender: Wie kann Yin Yoga Deine Einzigartigkeit unterstreichen, Deinen Unterrichtsstil erweitern und dabei bewussten Umgang mit Identität schaffen, (Lebens-) Sinn stiften und Deinen SchülerInnen nutzen?

In Frieden sein, Werte leben: Melde Dich noch heute an für Deine Yin Yoga Yogalehrerweiterbildung mit **SiLENTFLOW**, deren konkrete Inhalte sind:

- ▶ Definition, Bedeutung von Yin Yoga und Faszientraining im Kontext Yin, Yang und Dao
- ▶ grundlegende Kenntnisse zu TCM, Elementelehre und Meridiane, Chi und Prana
- ▶ Kategorien und Schlüsselstellen des Faszientrainings. Evolution und Revolution im (Yin) Yoga, der Anatomie und den Prinzipien der Ausrichtung, dem Sequencing
- ▶ Einsatz von Hilfsmitteln, der Trainingstheorie und prominenten Gegenanzeigen
- ▶ Yin Yoga und Yogatherapie: Yogatherapeutischer Yin Yoga.
- ▶ Tiefenentspannungstechniken und
- ▶ energetische Arbeit / die Hauptenergiezentren des Menschen gezielt erfolgreich in Deinen Unterricht integrieren
- ▶ Yin vs. Hatha Yoga, und
- ▶ wie man Yin Yoga unterrichtet.
- ▶ Literaturtipps sowie verschiedene Musterübungsreihen zu den fünf Elementen, den Chakras sowie den einzelnen Zielgebieten des Yin Yoga aufeinander abgestimmt und ausgewiesene Weiterbildungs- Aufbaukurse erlauben Dir Fortschritt über diese Weiterbildung hinaus.
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Vivianne vom PRANADANCE per ✉ an info@pranadance.ch

Leitung der Weiterbildung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn sowie auf Anfrage tiefer gehende Informationen zu Weiterbildungsinhalten, dem Unterrichtsplan usw. erhältst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

