

Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE)

YogalehrerInnenausbildung 2021

- ▶ am **22.-24.05.21** und optional (Zusatzmodule) 05.-06.06.21. und 18.-20.06.21
- ▶ Investition / Ausgleich: Fr. 555 (Module I-III) und Fr. 333 (IV-V) und Fr. 555 (VI-VIII)
- ▶ Rabatt bei Buchung der gesamten Ausbildung 10% (Fr. 144)
- ▶ im rhyCHI, Heerbrugg (www.rhychi.com)

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?

An konkreten Inhalte erwartet Dich:

- ▶ Definition & Bedeutung von Yin Yoga und Faszientraining im Kontext Ashtanga, Yoga & Hatha, von Yin, Yang & Dao
- ▶ grundlegende Kenntnisse zu TCM, Elementelehre & Meridianen, zu Chi & Prana
- ▶ Kategorien & Schlüsselstellen des Faszientrainings
- ▶ Evolution & Revolution im (Yin) Yoga, in Anatomie & den Prinzipien der Ausrichtung
- ▶ Sequencing, Ethik, Didaktik & Co.: Wie man Yin Yoga unterrichtet & Unterrichtstechniken
- ▶ Trainingstheorie und -zeiten
- ▶ Prominente Gegenanzeigen & kompetenter Umgang damit
- ▶ Korrekturen & Hilfestellungen sowie richtiger Einsatz von Hilfsmitteln
- ▶ Yin Yoga & Yogatherapie: Yogatherapeutischer (Yin) Yoga
- ▶ Tiefenentspannungstechniken, Yogische Ernährung, Partner Yin
- ▶ Kundalini Yin: Energiearbeit, Pranayama & Mudras
- ▶ Literaturtipps, Affirmationen, Gedichte & Co.
- ▶ Verschiedene Musterübungsreihen zu den fünf Elementen, den Chakras sowie den einzelnen Zielgebieten des Yin Yoga aufeinander abgestimmt
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen & persönliche Gespräche runden unser Beisammensein ab
- ▶ Etwa 35-40 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ▶ Ein etwa 14000 wortstarkes Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.

Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE) YogalehrerInnenausbildung 2021

WOCHENENDE 1 – BASISAUSBILDUNG – „Philosophie & Anatomie“

- ▶ Modul I Philosophie: Yin, Yang, Dao
22.05..21 Geschichte, Standort und „warum Yin“
Yin, Hatha Yoga und Ashtanga
Faszie(n) / Bindegewebe
Asanas I

- ▶ Modul II Anatomie und Ausrichtungsprinzipien
23.05.21 Trainingstheorie und Zielgebiete
Sequenzing I: Wann, was, wie viel & wie lange
Gegenanzeigen und Hilfsmittel
Faszientraining: 4 Kategorien
Asanas II

- ▶ Modul III Faszientraining Einführung
24.05.21 (Yin) Yogische Ernährung
Yin & Yang Flows

WOCHENENDE 2 – AUFBAUKURS – „Faszientraining & Meridianyoga“

- ▶ Modul IV Yin durch langes Halten
05.06.21 Faszientraining (Rollen, Bälle & Co. werden gestellt)

- ▶ Modul V TCM: Elemente, Chi, Meridiane
06.06.21 Meridianyoga

Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE) YogalehrerInnenausbildung 2021

WOCHENENDE 3 – ABSCHLUSS – *Kundalini Yin, Unterrichtstechniken & (Yin) Yogatherapie*

- ▶ Modul VI 18.06.21 Kundalini Yin: Anatomie der "feinen Körper" und Hauptenergiezentren des Menschen; Arbeit mit Farben, Tönen, Visualisierung, Affirmationen, Wirbelsäulen- und Vولاتem im Yin Yoga
- ▶ Modul VII 19.06.20 Pranayama und Mudras – sinnvoll integriert
Tiefenentspannungstechniken, die (im Yin Yoga) wirken
(Yin) Yogatherapie
- ▶ Modul VIII 20.06.21 Unterrichtstechniken: Stimme, Lösungen, Ethik
Sequenz II: Optimalyogastunden
Yin Yoga im Alltag
Partner Yin
Überraschung und Zertifizierung



Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Heike vor Ort im Center oder via ✉ an heerbrugg@rhychi.com.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leiter** dieser Ausbildung erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.