

Elemente der Ausbildung

- Die Teilnehmerzahl in der Gruppe ist auf 5 Teilnehmer begrenzt, so dass eine intensive Begleitung in der Ausbildung gewährleistet ist. Ein Großteil der Ausbildung findet in Einzelstunden statt, die den inneren Transformationsprozess besonders und individuell unterstützen.
- Selbststudium
- Besuch verschiedener Yogastile in Eigenverantwortung

Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung geht weit über die Yogalehrerausbildung hinaus und führt Dich in die **Tiefe mit Dir** und ermöglicht Erkenntnis und Wachstum und ist somit ganzheitlich.

Vermittlung der traditionellen Yoga-Praktiken Basic und Grundlagen ³/₄ Yoga

Lerne ein Yoga unterrichten, das die Teilnehmer in die Unabhängigkeit und Selbstermächtigung führt, den Mut selbst kreativ zu werden und den Impulsen der Intuition zu folgen, was sich dann auch auf das Leben im Alltag auswirkt und so über die Yogamatte hinausgeht. Dies ermöglicht selbstständig mit den Inspirationen aus anderen Stilen zu arbeiten.

- Asanas (Yogahaltungen)
- Kriyas (Asana Sequenzen & Flows, fließende Übergänge)
- Bandhas (Verschlüsse), Grantis
- Mudras (Handgesten)
- Pranayama (Lenken der Lebensenergie)
- Dharana (Konzentration)
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Nada Yoga (Klangyoga)
Der Körper als Klangraum / Chakra Vokal Training / Tönen in Asanas
- Dhyana (Meditation)
- Kundalini Yoga
- Yoga Sutra
- Psychosomatik und Philosophie (praxisorientiert)
- Kreative Unterrichtsgestaltung
- Einsatz von Hilfsmitteln
- fühlendes Wissen zur Yogatherapie in den Einzelstunden

Als **einzig** Yogalehrerausbildung enthält die Ausbildung darüber hinaus folgende Inhalte:

- **Kevali Atmung** (Atem, der Dich ins SEIN führt)
- Ein Yoga unterrichten lernen, dass die Teilnehmer in die eigenen kreativen Bewegungen führt, so dass die Erfahrung möglich wird, dass es Dich bewegt. - **Kriyavati Flow** (die Erfahrung spontaner Bewegung – ES bewegt Dich)
- **Tönen** (die ICH- BIN- Bewusstheit des Selbst zum Ausdruck bringen)
- Einsatz von Instrumenten wie Körpermonochord und Rahmentrommel
- Entwicklung Deines **persönlichen**, individuellen und authentischen Yogastils schon während der Ausbildung
- Individuelle Begleitung in vorwiegend Einzelstunden (innerer Transformationsprozess)
- Spirituelle und ganzheitliche Selbstfindung alltagstauglich und praxisnah
- **Klärung des Emotionalkörpers** (integrieren der auftauchenden Gefühle beim Yoga): Durch die Verlangsamung finden wir unseren inneren Rhythmus und entdecken Empfindungen und Gefühle, die unter der Alltagswahrnehmung liegen.
- prozessorientiert und themenorientiert unterrichten lernen
- **Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterkenntnis** (Wahrnehmungsschulung)
- Kreativer Selbstaussdruck: kreativer und fühlender Umgang mit den Körperhaltungen, tiefes Spüren aktiviert zelluläres Körperwissen – **Gefühltes Wissen ist wahres Wissen**
- Integrale Erkenntnis und inneres Wachstum verbunden mit einer **spielerischen Leichtigkeit**

zusätzlich in Seminaren zur Ausbildung durch Referenten von außerhalb

- Gesundheitslehre und Physiologie im Bioenergetikseminar mit Dierk Hüllenhagen
 - Wie Krankheiten entstehen
 - Verdauungssystem und innere Organe
 - Physiologie und Psychosomatik des Bauches
 - Techniken der Selbstheilung in Eigenregie
 - Selbstbewusstseinstaining
 - Ausscheidungstechniken
 - Partnerschaftstraining
 - Bewusstsein und Ernährung
- Seminar Obertongesang
 - Kommunikationstraining
 - Stimmbefreiung
 - Stimmschulung