

## Yoga ॐ Der Weg ist das Ziel...

...der Weg zu mehr Tiefe, Wissen, Selbsterfahrung und Lehrerkompetenz  
nach der 200h Ausbildung... die +300h *flow move* Yogalehrer Ausbildung...

### Ein Ausschnitt der Themen und Inhalte:

#### Yoga & Rücken 1 + 2

- Themenbezogene Anatomie
- Häufige Beschwerdebilder
- Aufbau/Sequenzierung - Rücken
- Vielfältige Spezialasanas
- Themenbezogene Yoga Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel

#### Yoga & Beckenboden

- Themenbezogene Anatomie
- Frau / Mann Unterschiede
- Ganzheitliche Zusammenhänge
- Der Beckenboden im Yoga
- Atmung und Beckenboden
- Themenbezogene Yoga Praxis
- Themenbezogene Methodik

#### Yoga & Beinachse

- Anatomie Füße, Knie, Hüfte
- Häufige Beschwerdebilder
- Ganzheitliche Zusammenhänge
- Vielfältige Spezialasanas
- Themenbezogene Yoga Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel

#### Yoga & Schulter

- Themenbezogene Anatomie
- Häufige Beschwerdebilder
- Aufbau/Sequenzierung - Schulter
- Vielfältige Spezialasanas
- Themenbezogene Yoga Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel

#### Yoga & Faszien

- Themenbezogene Anatomie
- Ganzheitliche Zusammenhänge
- Die Faszien im Yoga / im Alltag
- Aufbau/Sequenzierung - Faszien
- Themenbezogene Yoga Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel

#### Yoga Pre- und Postnatal

- Wichtiges Hintergrundwissen für jeden Yogalehrer!
- Themenbezogene Anatomie
- Schwangere im „normalen“ Kurs
- Angepasste Asanas f. Schwangere und nach der Schwangerschaft
- Themenbezogene Methodik

#### Atemyoga / Pranayama

- Themenbezogene Anatomie
- Die Wirkung auf den Körper
- Die Wirkung auf den Geist / Psyche
- Die verschiedenen Atemtechniken in Theorie, Methodik & Praxis
- Pranayama in den klass. Schriften
- Aufbau & Ablauf einer Stunde/Kurs

#### Mein Yoga - meine Basis als Lehrer

- Mein Weg, meine Erfahrungen, mein Yoga, mein Yogaverständnis
- Die Entwicklung als Yogalehrer
- Authentizität als Yogalehrer
- Die Stimme als Yogalehrer
- Themenbezogene Asanapraxis
- Yoga & Business

#### Meditation

- Meditationswege und Ziele
- Hindernisse beseitigen
- Günstige Bedingungen schaffen
- Hintergrundwissen
- Die Stufen der Meditation
- Themenbezogene Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Aufbau eines Meditationskurses

#### Yin Yoga 1 + 2

- Die Grundlagen des Yin Yoga
- Die Unterschiede Yang / Yin Yoga
- Themenbezogene Anatomie
- Die Wirkung auf Körper und Geist
- Yin Yoga Asanas
- Yin Yoga flows
- Themenbezogene Praxis

#### Yoga für Ältere / Senioren

- Altersbedingte Veränderungen
- Themenbezogene Anatomie
- Verschiedene Altersgruppen in einer Yogastunde
- Variationen in der Asanapraxis
- Themenbezogene Methodik
- Spezielle Yogaziele im Alter

#### Entspannung / Stressbewältigung

- Themenbezogene Hintergrundinformationen
- Themenbezogene Anatomie
- Verschiedene Entspannungswege
- Themenbezogene Praxis
- Themenbezogene Methodik
- Aufbau einer Entspannungsstunde und eines Entspannungskurses

#### Yoga Philosophie Vertiefen der folgenden Themen:

Yoga Sutra • Hatha Yoga Pradipika • Bhagavad Gita • Upanishaden • Sanskrit • Transfer der Yoga Philosophie in die heutige Zeit • Ethische Richtlinien für Yogalehrer

#### Yoga Personal Training

Wichtige Unterschiede Kurs /PT • Möglichkeiten & Grenzen als YPT Lehrer • Inhalte, Aufbau & Ablauf eines YPTs • Anamnese • Adjusts • Rhetorik • Zielgruppen • Wirtschaftliche Aspekte

Ausbildungsstil: Hatha Yoga

Dauer der Ausbildung: 15 Monate - 15 Wochenenden - 36 Tage

1	Do	14.Okt 2021	-	So	17.Okt 2021	4 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Rücken 1+2
2	Sa	13.Nov 2021	-	So	14.Nov 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Beckenboden
3	Sa	11.Dez 2021	-	So	12.Dez 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Beinachse
4	Sa	8.Jan 2022	-	So	9.Jan 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Schulter
5	Sa	12.Feb 2022	-	So	13.Feb 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Faszien
6	Sa	12.Mär 2022	-	So	13.Mär 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Atemyoga / Pranayama
7	Fr	15.Apr 2022	-	So	17.Apr 2022	3 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Prenatal
8	Sa	14.Mai 2022	-	So	15.Mai 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Postnatal
9	Sa	18.Jun 2022	-	So	19.Jun 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Meditation
10	Fr	12.Aug 2022	-	So	14.Aug 2022	3 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Mein Yoga - meine Basis
11	Sa	17.Sep 2022	-	So	18.Sep 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga für Ältere / Senioren
12	Do	20.Okt 2022	-	So	23.Okt 2022	4 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yin Yoga 1 + 2
13	Sa	12.Nov 2022	-	So	13.Nov 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga & Entspannung
14	Sa	26.Nov 2022	-	So	27.Nov 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Philosophie
15	Sa	17.Dez 2022	-	So	18.Dez 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Personal Training

(Stand 2020-04-05 Änderungen vorbehalten!)

**Kosten der +300h Yogalehrer Ausbildung 2021/2022:**

Frühbucher 1:	Bezahlung komplett bis 1.Apr 2021	3.500 €
Frühbucher 2:	Bezahlung komplett bis 1.Juli 2021	3.750 €
Regulär:	Bezahlung komplett ab 2.Jul 2021	4.000 €

(Ratenzahlung ist auf Anfrage und nach Absprache möglich!)

**Kosten der 200h+300h (als 500h) Yogalehrer Ausbildung 2020/2022**

Frühbucher 1:	Bezahlung komplett bis 1.Juli 2020	5.850 €
Frühbucher 2:	Bezahlung komplett bis 1.Sep 2020	6.250 €
Regulär:	Bezahlung komplett ab 2.Sep 2020	6.650 €

(Ratenzahlung ist auf Anfrage und nach Absprache möglich!)

Ablauf eines Ausbildungstages am Beispiel des Themas Yoga & Rücken:

9.00 - 9.30	Einführung in das Thema
9.30 - 11.30	Meditation & Asana Praxis zum Thema
11.30 - 13.00	Themenbezogene Anatomie
13.00 - 14.00	Pause
14.00 - 15.00	Themenbezogene Unterrichtsmethodik 1
15.00 - 17.00	Asana Technik, Alignment, Adjustments zum Thema
17.00 - 18.00	Themenbezogene Unterrichtsmethodik 2 / Yoga Philosophie

Bei allen Fragen zu den Yoga Alliance registrierten *flow move* Yogalehrer Ausbildungen wenden Sie sich gerne an:

Anja Rolff (E-RYT 500) • flow move • das Studio für Bewegung  
 Wasserwerksweg 8 • 24222 Schwentinental / Kiel  
 0431 - 78 58 452 • ausbildung@flow-move.de