



Yoga ॐ Der Weg ist das Ziel

*Der nächste Schritt nach der 200h Ausbildung...
...der Weg zu noch mehr Tiefe, Wissen,
Selbsterfahrung und Lehrkompetenz.*

**+ 300h flow move
Yogalehrer/in Ausbildung**

www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de

UNSERE GEMEINSAME

Expedition

***" Expedition = Forschungsreise einer Personengruppe
(in noch unerschlossene Gebiete)."***

Unser Basislager ist das Wissen und sind die Erfahrungen die jede/r in einer 200h Ausbildung schon gemacht hat.

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft:

probiere - experimentiere - praktiziere - erfahre

15 Monate lang bietet dir diese Ausbildung einen stabilen Anker und viele neue Impulse für deine nächsten Schritte auf deiner ganz persönlichen Yogaexpedition.

14 Module bauen aufeinander auf und greifen immer wieder ineinander, damit du auf diesem Weg für dich bekannte und unbekannte Yogathemen offen, intensiv und mit viel Spaß erforschen und vertiefen kannst, um dein Yoga und deine Kompetenz als Yogalehrer/in auf ein neues Level zu heben.



1. Grundlage

*Atemyoga &
Pranayama

2. Körper

*Yoga & Beinachse
*Yoga & Rücken
*Yoga & Beckenboden
*Yoga & Schulter/Arm/Hand
*Yoga & Faszien

5. Finale

*Mein Yoga ist
meine Basis als
Lehrer/in

3. Geist

*Meditation
*Yoga Philosophie
*Entspannung &
Stressbewältigung

4. Vielseitigkeit

*Prä- u. Postnatal Yoga
*Yin Yoga
*Yoga f. Ältere/Senioren
*Yoga PT

UNSER GEMEINSAMER

Weg

Wir beginnen mit Atemyoga / Pranayama **(M 1)**, da der Atem uns durch unser Leben führen kann und damit für alle weiteren Module die Grundlage bildet.

Anschließend wandern wir durch unseren ganzen Körper **(M 2 - 6)**, wiederholen, vertiefen und vergrößern unseren Erfahrungs- und Wissensschatz in der Praxis & Theorie.

Der Schwerpunkt verschiebt sich nun zu unserem Geist / unserer Aufmerksamkeit durch Meditation **(M 7)**, durch Yoga Philosophie **(M 8)** und wir entdecken damit Wege zur Entspannung & Stressbewältigung **(M 9)**.

Alle bisherigen Erfahrungen & Erkenntnisse wenden wir ganz gezielt in vier "spezial" Yogarichtungen an **(M 10-13)**.

Im Finale **(M 14)** steht unser eigener Yoga im Fokus...

...für uns als Lehrer/in & für unser Leben.



In allen Modulen werden u.a. folgende Inhalte in unterschiedlichen Anteilen gelehrt, besprochen und praktiziert:

- Themenbezogene Anatomie
- Häufige Beschwerdebilder
- Ganzheitliche Zusammenhänge
- Themenbezogene "Spezial - Asanas" und Variationen für "klassische" Asanas
- Themenbezogene Praxis und Methodik
- Erfahrungen aus der Yoga Therapie
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel
- Themenbezogene Sequenzierungen von Stunden, Kursen, Workshops
- Unsere Entwicklung als Lehrer/in
- Yoga als Beruf / Berufung
- Yoga in unserem Alltag





Nach dieser Ausbildung kannst du in der Lage sein:

- Stunden, Kurse, Workshops und PTs interessant, authentisch und ideenreich zu konzipieren, zu kombinieren und zu unterrichten.
- Deinem Yoga und deinem Unterrichten durch das umfangreiche & spezialisierte Wissen und durch deine wertvollen Selbsterfahrungen mehr Authentizität, Professionalität und Ausdruck zu geben.
- Vielseitigen, vielschichtigen Yogaunterricht anzubieten, um so ganz unterschiedliche Zielgruppen ansprechen zu können.



1. Grundlage

"Atemyoga & Pranayama"

4 Tage (M 1)

"Atmen ist mehr als nur Luftholen"

Wir vertiefen das Spiel und den Tanz mit unserem Atem in vielfältigen Variationen und Kombinationen mit Asanas und klassischen Pranayamas.

Wir erweitern unser Wissen und unsere Erfahrungen über, mit und durch unseren Atem.

Unser Atem ~ Unser Leben

2. 1. Körper

"Yoga & Beinachse"

3 Tage (M 2)

"Füße - Knie - Hüfte"

Im Yoga und im Leben mit beiden Füßen fest verankert im Boden stehen.

Bei stehenden Asanas und auch im Alltag ist eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Beinachse für die gesamte Aufrichtung wichtig.

Ist die Ausrichtung bei jedem Menschen gleich?

Unsere Beinachse ~ Unser Stehen im Leben

2. 2. Körper

"Yoga & Rücken"

3 Tage (M 3)

"Rückenschmerzen bringen viele Menschen zum ersten Mal in Kontakt mit Yoga"

Wir blicken tiefer in den yogischen Werkzeugkoffer für einen kraftvollen, geschmeidigen und entspannten Rücken.

Wie können wir die Werkzeuge beim Unterrichten ganz gezielt anwenden?

Unser Rücken ~ Unsere Haltung im Leben

2. 3. Körper

"Yoga & Beckenboden"

2 Tage (M 4)

"Der Beckenboden ist die Basis unserer Aufrichtung"

Wir schauen uns verschiedene körperliche und psychische Auswirkungen an, mit denen der BB in Verbindung stehen kann.

Wie und wozu können wir den BB in eine Yogastunde mit einbeziehen, obwohl wir ihn weder sehen noch anfassen können?

Unser Beckenboden ~ Unser Halt im Leben

2. 4. Körper

"Yoga & Schulter/Arm/Hand"

3 Tage (M 5)

"Tragen - Stützen - Anfassen - Helfen"

Es geht um das komplexe Zusammenspiel und die anatomisch sinnvolle Funktion von Schultergürtel, Schultern, Armen und Händen.

Auf der Yogamatte und im Alltag.

Warum spielt der Schultergürtel eine tragende Rolle?

Unsere Arme ~ Unser Werkzeug im Leben

2. 5. Körper

"Yoga & Faszien"

2 Tage (M 6)

"Die faszinierende Welt der Faszien"

Durch das fasziale System ist alles mit allem in unserem Körper miteinander verbunden.

Wir verbinden Erkenntnisse aus der Faszienforschung mit der Yoga Praxis.

Ist Yoga immer auch ein Faszientraining?

Unsere Faszien ~ Unsere Verbindung im Leben

3. 1. Geist

"Meditation"

3 Tage (M 7)

"Yoga citta vritti nirodhah"

Der eigentliche Ursprung des Yoga, das zur Ruhe kommen unseres Geistes, unserer Gedanken.

Für viele Menschen eine große Herausforderung, der sich aber immer mehr Menschen stellen.

*Wie können wir Menschen unterstützen
Meditation zu entdecken und zu praktizieren?*

Unsere Meditation ~ Unser Ruhepol im Leben

3. 2. Geist

"Yoga Philosophie"

2 Tage (M 8)

"Wertvolles Wissen aus alter Zeit"

Schon in den alten Yoga - Quelltexten ist die Funktion unseres Geistes detailliert beschrieben.

Wir werden zusammen diese Fundgrube der Selbsterkenntnis weiter erforschen.

Wie können wir dieses Wissen heute für uns als Praktizierende und Lehrende nutzen?

Unsere Philosophie ~ Unser Verstehen im Leben

3. 3. Geist

"Entspannung/ Stressbewältigung"

2 Tage (M 9)

"Ein stetig größer werdendes Thema"

Immer mehr Menschen wissen nicht, wie sie ihren Stresslevel positiv beeinflussen können.

Wir werden verschiedene yogische Möglichkeiten der Stressreduktion ergründen und praktizieren.

Ist Stress immer negativ?

Unsere Entspannung ~ Unser Ausgleich im Leben

4. 1. Vielseitigkeit

"Prä- und Postnatal Yoga"

4 Tage (M 10)

"Dieses Wissen sollte jede/r Yogalehrer/in haben!"

Denn unsere Kursteilnehmerinnen können jederzeit schwanger werden bzw. schwanger sein!

Du bekommst wichtiges Hintergrundwissen über und Variationen für die 3 Trimester der Schwangerschaft (Tag 1-3) & für die Zeit nach der Schwangerschaft (Tag 4).

(Wie) Kann ich Schwangere & Frauen nach der Schwangerschaft in einem laufenden Kurs integrieren?

Unsere Geburt ~ Unser Weg ins Leben

4. 2. Vielseitigkeit

"Yin Yoga"

3 Tage (M 11)

"Erstaunliche Auswirkungen einer passiven Praxis"

Das perfekte Üben von: "Das Loslassen zulassen".

Die Grundlage und das Wissen für die Yin Yoga Praxis und Yin Yoga Stunden werden gelegt, die Unterschiede zum Yang Yoga besprochen.

Fühlen sich alle nach einer Yin Yoga Praxis so als ob sie auf Wolken schweben würden?

Unser Yin Yoga ~ Unser Loslassen im Leben

4. 3. Vielseitigkeit

"Yoga für Ältere / Senioren"

3 Tage (M 12)

"Yoga ist für jedes Alter geeignet und sehr wertvoll"

Und immer mehr ältere Menschen entdecken die vielen positiven Auswirkungen von Yoga für sich. Wir als Lehrer/in sollten in der Lage sein, Yoga an jeden Menschen anpassen zu können.

Irgendwann wird jede/r von uns älter.

Ab wann ist ein Mensch "älter" & was bedeutet das?

Unser Älter werden ~ Unsere Erfahrung im Leben

4. 4. Vielseitigkeit

"Yoga PT"

3 Tage (M 13)

"1:1 - Der ursprüngliche Yogaunterricht"

Die persönlichste und individuellste Art des Yogaunterrichts gebens undnehmens.

Ein YPT kann so viel mehr sein, als nur eine Yogastunde für 1 Teilnehmer/in und wir entdecken, was dieses MEHR SEIN bedeutet.

Was muss ich bei einem YPT alles berücksichtigen?

Unser YPT ~ Unsere Individualität im Leben

5. Finale

"Mein Yoga ist
meine Basis als Lehrer/in"

3 Tage (M 14)

"Die eigene Praxis & die eigenen Erfahrungen"

Möchtest du als Lehrer/in authentisch, wahrhaftig, mitfühlend, mitreißend... sein, dann werde dir deiner ganz persönlichen Kombination aus Praxis, Wissen und Selbsterfahrung bewusst und lerne sie als wertvollste Grundlage für deinen weiteren Weg zu schätzen und zu pflegen.

Yoga



der Weg ist das Ziel



TODAY I CHOOSE
happiness

***Voraussetzung für die Teilnahme an dieser +300h
Ausbildung ist eine mindestens 200h Basisausbildung.***

Die +300h werden an insgesamt 40 Tagen innerhalb von ca.15 Monaten als Präsenzausbildung im Studio stattfinden.

Für den anerkannten zertifizierten Abschluss als "Yogalehrer/in +300h" sollten zusätzlich zu den 300 Kontaktstunden im Studio ca.150 Stunden für Hausarbeiten, die eigene Praxis und Vorbereitungen eingeplant werden.

Nach Absprache kann diese Ausbildung aber natürlich auch "nur für sich selbst" gemacht werden, ohne den zertifizierten "Lehrer/in Abschluss".

ICH GEHE WEITER AUF MEINEM

Yogaweg

M 1	Atemyoga	Do 18.Mai - So 21.Mai 23
M 2	Beinachse	Fr 16.Juni - So 18.Juni 23
M 3	Rücken	Fr 21.Juli - So 23.Juli 23
M 4	Beckenboden	Sa 26.Aug - So 27.Aug 23
M 5	Schulter/Arm/Hand	Fr 29.Sep - So 1.Okt 23
M 6	Faszien	Sa 4.Nov - So 5.Nov 23
M 7	Meditation	Fr 8.Dez - So 10.Dez 23
M 8	Philosophie	Sa 13.Jan - So 14.Jan 24
M 9	Entspannung	Sa 17.Feb - So 18.Feb 24
M 10	Pre / Postnatal	Fr 29.Mär - Mo 1.Apr 24
M 11	Yin Yoga	Do 9.Mai - Sa 11.Mai 24
M 12	Senioren	Sa 18.Mai - Mo 20.Mai 24
M 13	Personaltraining	Fr 28.Jun - So 30.Jun 24
M 14	Mein Yoga...	Sa 20.Juli - Mo 22.Juli 24

MEINE ZEIT FÜR
Yoga

geplante Unterrichtszeiten:

Sa / So / Feiertage	9.00 - 18.00 Uhr
Fr (19.Mai 23 + 10.Mai 24)	9.00 - 18.00 Uhr
5 Freitage	12.00 - 17.00 Uhr
Mo 22.Juli 2024	9.00 - 18.00 Uhr

Für eine persönliche und intensive Auseinandersetzung mit den Themen ist die Gruppengröße auf max.12 begrenzt.

AUSBILDUNG

Kosten

Kosten für die +300h Ausbildung:

Frühbucher 1

Anmeldung & Bezahlung bis 1.Dez 22 3.500€

Frühbucher 2

Anmeldung & Bezahlung bis 1.Feb 23 3.750€

Regulär

Anmeldung & Bezahlung ab 2.Feb 23 4.000€

Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

Unter Umständen sind staatliche Förderungen und Zuschüsse, sowie eine steuerliche Absetzung der Ausbildungskosten möglich.

YOGA ALLIANCE
Infos

***Die +300h Ausbildung entspricht
den Richtlinien der Yoga Alliance.***

Die Yoga Alliance will im Laufe des Jahres 2022 ihre Ausbildungsrichtlinien für +300h Ausbildungen verändern, die dann ab 2023/24 gelten werden.

Nach Bekanntgabe der neuen Vorgaben und sich eventuell ergebenden notwendigen Anpassungen wird auch die ab 2023 beginnende +300h flow move Ausbildung bei der YA als anerkannte Ausbildung in die Registrierung und Zertifizierung gehen.

***Einige Module können bei freien Plätzen
auch einzeln gebucht werden.***

Diese einzelnen Module werden von der Yoga Alliance als Fortbildung anerkannt, da flow move auch als "YACEP" bei der YA registriert ist.

(Module nach Absprache - Kosten: www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de.)

DAS STUDIO FÜR BEWEGUNG

flow move

Wasserwerksweg 8

24222 Schwentidental

0431 - 78 58 452

www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de

Für eine persönliche Beratung
stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich dich auf
deinem weiteren Yoga-Weg begleiten darf.

Anja Rolff