

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:

<p><b><u>Yoga &amp; Rücken 1 + 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Häufige Beschwerdebilder</li> <li>• Aufbau/Sequenzierung - Rücken</li> <li>• Vielfältige Spezialasanas</li> <li>• Themenbezogene Yoga Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Hands on, Adjusts, Hilfsmittel</li> </ul>	<p><b><u>Yoga &amp; Beckenboden</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Frau / Mann Unterschiede</li> <li>• Ganzheitliche Zusammenhänge</li> <li>• Der Beckenboden im Yoga</li> <li>• Atmung und Beckenboden</li> <li>• Themenbezogene Yoga Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> </ul>	<p><b><u>Yoga &amp; Beinachse</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie Füße, Knie, Hüfte</li> <li>• Häufige Beschwerdebilder</li> <li>• Ganzheitliche Zusammenhänge</li> <li>• Vielfältige Spezialasanas</li> <li>• Themenbezogene Yoga Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Hands on, Adjusts, Hilfsmittel</li> </ul>
<p><b><u>Yoga &amp; Schulter</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Häufige Beschwerdebilder</li> <li>• Aufbau/Sequenzierung - Schulter</li> <li>• Vielfältige Spezialasanas</li> <li>• Themenbezogene Yoga Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Hands on, Adjusts, Hilfsmittel</li> </ul>	<p><b><u>Yoga &amp; Faszien</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Ganzheitliche Zusammenhänge</li> <li>• Die Faszien im Yoga / im Alltag</li> <li>• Aufbau/Sequenzierung - Faszien</li> <li>• Themenbezogene Yoga Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Hands on, Adjusts, Hilfsmittel</li> </ul>	<p><b><u>Yoga Pre- und Postnatal</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtiges Hintergrundwissen für jeden Yogalehrer!</li> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Schwangere im „normalen“ Kurs</li> <li>• Angepasste Asanas f. Schwangere und nach der Schwangerschaft</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> </ul>
<p><b><u>Atemyoga / Pranayama</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Die Wirkung auf den Körper</li> <li>• Die Wirkung auf den Geist / Psyche</li> <li>• Die verschiedene Atemtechniken in Theorie, Methodik &amp; Praxis</li> <li>• Pranayama in den klass. Schriften</li> <li>• Aufbau &amp; Ablauf einer Stunde/Kurs</li> </ul>	<p><b><u>Mein Yoga - meine Basis als Lehrer</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Weg, meine Erfahrungen, mein Yoga, mein Yogaverständnis</li> <li>• Die Entwicklung als Yogalehrer</li> <li>• Authentizität als Yogalehrer</li> <li>• Die Stimme als Yogalehrer</li> <li>• Themenbezogene Asanapraxis</li> <li>• Yoga &amp; Business</li> </ul>	<p><b><u>Meditation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditationswege und Ziele</li> <li>• Hindernisse beseitigen</li> <li>• Günstige Bedingungen schaffen</li> <li>• Hintergrundwissen</li> <li>• Die Stufen der Meditation</li> <li>• Themenbezogene Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Aufbau eines Meditationskurses</li> </ul>
<p><b><u>Yin Yoga 1 + 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Grundlagen des Yin Yoga</li> <li>• Die Unterschiede Yang / Yin Yoga</li> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Die Wirkung auf Körper und Geist</li> <li>• Yin Yoga Asanas</li> <li>• Yin Yoga flows</li> <li>• Themenbezogene Praxis</li> </ul>	<p><b><u>Yoga für Ältere / Senioren</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altersbedingte Veränderungen</li> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Verschiedene Altersgruppen in einer Yogastunde</li> <li>• Variationen in der Asanapraxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Spezielle Yogaziele im Alter</li> </ul>	<p><b><u>Entspannung / Stressbewältigung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbezogene Hintergrundinformationen</li> <li>• Themenbezogene Anatomie</li> <li>• Verschiedene Entspannungswege</li> <li>• Themenbezogene Praxis</li> <li>• Themenbezogene Methodik</li> <li>• Aufbau einer Entspannungsstunde und eines Entspannungskurses</li> </ul>
<p><b><u>Yoga Philosophie</u></b> 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</p>		<p><b><u>Yoga Personal Training</u></b> Wichtige Unterschiede Kurs /PT • Möglichkeiten &amp; Grenzen als YPT Lehrer • Inhalte, Aufbau &amp; Ablauf eines YPTs • Anamnese • Adjusts • Rhetorik • Zielgruppen • Wirtschaftliche Aspekte</p>

Ausbildungsstil: Hatha Yoga

Dauer der Ausbildung: 16 Monate - 17 Wochenenden - 36 Tage - am Wochenende

1	Sa	31.Okt 2020	-	So	1.Nov 2020	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Rücken 1
2	Sa	28.Nov 2020	-	So	29.Nov 2020	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Rücken 2
3	Sa	19.Dez 2020	-	So	20.Dez 2020	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Beckenboden
4	Sa	16.Jan 2021	-	So	17.Jan 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Beinachse
5	Sa	20.Feb 2021	-	So	21.Feb 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Schulter
6	Sa	20.Mär 2021	-	So	21.Mär 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Faszien
7	Fr	16.Apr 2021	-	So	18.Apr 2021	3 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Prenatal
8	Sa	8.Mai 2021	-	So	9.Mai 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Postnatal
9	Sa	5.Jun 2021	-	So	6.Jun 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Atemyoga / Pranayama
10	Fr	30.Jul 2021	-	So	1.Aug 2021	3 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Mein Yoga - meine Basis
11	Sa	28.Aug 2021	-	So	29.Aug 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Meditation
12	Sa	25.Sep 2021	-	So	26.Sep 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yin Yoga 1
13	Sa	23.Okt 2021	-	So	24.Okt 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yin Yoga 2 (incl. Yin flow)
14	Sa	20.Nov 2021	-	So	21.Nov 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga für Ältere / Senioren
15	Sa	18.Dez 2021	-	So	19.Dez 2021	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga + Entspannung/Stresspräev.
16	Sa	15.Jan 2022	-	So	16.Jan 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Philosophie
17	Sa	19.Feb 2022	-	So	20.Feb 2022	2 Tage	9 - 18 / 17 Uhr	Yoga Personal Training

(Stand 2019-12-07 Änderungen vorbehalten!)

**Kosten der +300h Yogalehrer Ausbildung 2020/2022:**

Frühbucher 1:	Bezahlung komplett bis 1.Mai 2020	3.500 €
Frühbucher 2:	Bezahlung komplett bis 15.Jul 2020	3.750 €
Regulär:	Bezahlung komplett ab 16.Jul 2020	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.Jan 2020	5.850 €
Frühbucher 2:	Bezahlung komplett bis 1.Mär 2020	6.250 €
Regulär:	Bezahlung komplett ab 2.Mär 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