

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

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	Restyoga / Pranayama
7	Fr	15.Apr 2022	-	So	17.Apr 2022	2 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	2 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

Für diese Termine sind leider keine
Anmeldungen mehr möglich!
Die Termine für 2022/23 sind in der Planung.

(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