



anerkannte Ausbildungsschule der



International anerkannte Yogalehrerausbildung, 200h – Vinyasa Style In Basel 2013

**Die international anerkannte Ausbildung zum Yogalehrer YA
(Zertifizierung & Diplom der amerikanischen Yoga Alliance)**

beruht auf dem 200h Programm der Yoga Alliance und beinhaltet folgende Themen:

- Die VINYASA Power Yoga Philosophie & Geschichte
- Entstehung des Formates VINYASA Power Yoga
- Vinyasa Krama: Aufbau & Sequenzierung von VINYASA Power Yoga Classes (Basic bis Fortgeschritten sowie Mixed-Classes)
- Die verschiedenen Asanas & die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Die ethischen Richtlinien der Yogalehrer
- Didaktik, Stimme & Kommunikation im Gruppentraining
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?
- Das System der Bandhas (Körperverschlüsse) & Drishtis (Fokuspunkte)
- Intensives Techniktraining und Praktizieren
- Adjustments: Korrekturen verbal, nonverbal und aktiv (HANDS ON)
- Die ganzheitliche Yogaphilosophie und Geschichte
- Die Chakra Lehre und die Verbindung von Chakra & Asana
- Die Muskel Chakren Zuordnung
- Entspannungs- und Meditationstechniken (u.a. Yoga Nidra, Restorative Yoga)
- Energetische Anatomie und Physiologie
- Einführung in das ASHTANGA Yoga (Ursprungsform des Vinyasa Yoga)
- Einführung in das Restorative Yoga & des Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Pranayama: die Atemlehre und Techniken im Yoga

Dauer der Ausbildung

Die Ausbildung geht über 9 Blöcke / Wochenenden. Während dieser Ausbildungszeit wird ein paralleles Heimstudium (Praktizieren und Lernen zu Hause) angestrebt. Die Ausbildung ist bewusst sehr praxisorientiert – Vinyasa Yoga entsteht auf der Matte, nicht im Kopf.

Voraussetzung

Mindestens einjährige regelmässige Vinyasa Yoga Praxis.

Kosten

CHF 3'690.00 (Ratenzahlung möglich)

Ausbildungsleitung

Viola Bayer & Beatrice Peter, Referentinnen der VINYASA Yoga Akademie, diplomierte advanced VINYASA Yogalehrerinnen. Weitere Infos zum VINYASA Yoga Team unter:

www.vinyasa-yoga.de

Termine Teachertraining 2013 in Basel

- Block 1 15.08 – 18.08.2013 (DO-SO)
DO+FR jeweils 12.15 – 18.15 Uhr, SA 10.00 – 17.00 Uhr, SO 9.00 – 13.00 Uhr
- Block 2 6.09. – 8.09.2013 (FR-SO)
- Block 3 19.10. – 20.10.2013 (SA-SO)
- Block 4 9.11. – 10.11.2013 (SA-SO)
- Block 5 29.11. – 1.12.2013 (FR-SO)
- Block 6 24.01. – 26.01.2014 (FR-SO)
- Block 7 14.02. – 16.02.2014 (FR-SO)
- Block 8 15.03. – 16.03.2014 (SA-SO)
- Block 9 26.04. – 27.04.2014 (SA-SO) Prüfungswochenende

Zusätzlich finden ca. 60 Stunden in Heimarbeit (Stundenvorbereitung, Buchreports etc.) statt.

Ausbildungszeiten allgemein

Freitag: 16.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 13.00 / 16.00 Uhr (an den Blöcken die SA/SO laufen, geht der Sonntag bis 16.00 Uhr)

Ausbildungsort

VITIS Sportcenter

Hegenheimerweg 121

4123 Allschwil (bei Basel)

Kontakt

beatrice.peter@beayoga.ch / www.vinyasa-yoga.de / www.deam4you.ch