

Die 15-monatige Ausbildung zum/zur Yogalehrenden mit ca. 200 Unterrichtsstunden (UE) orientiert sich an den Inhalten der Bihar School of Yoga, Indien (Satyananda Yoga).

Du bist bereits Yogaübende/r und möchtest tiefer in die unterschiedlichen Aspekte des Yogas eintauchen...

Du bringst tiefes Interesse, Offenheit und Motivation mit...

Die Ausbildung (und der Austausch in der Gruppe) ermöglicht dir, Yoga auf und neben der Matte lebendig und alltagstauglich zu erfahren...
und dir ein „Basis-Rüstzeug“ zum Yoga-Unterrichten anzueignen.

Am Ende der Ausbildung wirst du in der Lage sein, Yoga (auf der Basis der Lehre der Bihar School of Yoga / SatyanandaYoga) verantwortungsvoll und zielgerichtet weiterzugeben...

Ausbildungsinhalte

- Eigenes Üben (Sadhana) stabilisieren und ausbauen
- PawanmuktaAsanas und klassisch Asanas (üben, verstehen, anleiten)
- Pranayama / Mudra / Bandha (üben, verstehen, anleiten)
- YogaNidra / Meditation / Entspannung (üben, verstehen, anleiten)
- Yogaphilosophie (Überblick)
- Anatomie (Überblick)
- UnterrichtsDidaktik und -Methodik
- Mantras rezitieren (chanten)
- Spezielle Zielgruppen
- Gruppenarbeit und Lehrproben

Leitung:

Gisela Bosrup

Weitere Referenten:

Swami Marutdeva

Termine 2019/2020

(ein Yogatag zum Start und 10 Wochenenden/je 20 UE)

Jeweils Freitag 18.00-21.00 Uhr / Samstag 8.00-17.00 Uhr /

Sonntag 8.00-13.30 Uhr

- Yogatag (auch zum Kennenlernen) 31.08.2019 - 09.00 bis 15.00 Uhr
- 18. bis 20.10.2019
- 06. bis 08.12.2019
- 24. bis 26.01.2020
- 06. bis 08.03.2020 - Antar Mouna mit Swami Marutdeva
- 24. bis 26.04.2020
- 05. bis 07.06.2020
- 10. bis 12.07.2020
- 28. bis 30.08.2020 - SwaraYoga und Pranayama mit Swami Marutdeva
- 09. bis 11.10.2020
- 20. bis 21.11.2020

Vorraussetzungen

- möglichst einige Jahre Yogaerfahrung/eigene Yogapraxis
- Offenheit und sich-einlassen-wollen
- Bereitschaft, Inhalte zu vertiefen

Kosten

2950,- Euro

Zusätzlich Ausbildungsliteratur & ggf. Unterkunft/Verpflegung

Ausbildungsort:

Yogaschule Bosrup

Martinstraße 13, 39104 Magdeburg, (+49) 391 4022262

Info & Anmeldung:

www.yogaschule-magdeburg.de

