



Yogaschule Bosrup

YogaLehrer/in Ausbildung

Basic (15 Monate)

Basierend auf der
Tradition der Bihar School of Yoga



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

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 klassische 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 (z.B.: Yoga mit Kindern, Yoga in der Schwangerschaft etc.)
- 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 - 9.00 bis 15.00 Uhr

- 18.-20.10.2019
- 06.-08.12.2019
- 24.-26.01.2020
- 06.-08.03.2020 - Antar Mouna mit Swami Marutdeva
- 24.-26.04.2020
- 05.-07.06.2020 - SwaraYoga und Pranayama mit Swami Marutdeva
- 10.-12.07.2020
- 28.-30.08.2020
- 09.-11.10.2020
- 20.-21.11.2020

Voraussetzungen

- ✓ 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

Lernen ist heraus zu finden, was Du bereits weißt.

Handeln ist zeigen, was Du bereits weißt.

*Lehren ist Andere wissen lassen,
dass sie es genauso gut wissen wie Du selbst.*

Ihr alle seid Lernende, Handelnde und Lehrer.

[Zen]

Gisela Bosrup (MantraDhyanam)



Mein Anliegen als Yoga Lehrerin ist es, in den Yoga Stunden Klarheit, Präsenz und Achtsamkeit in Ruhe und liebevoller Weise zu vermitteln.

Seit meiner Begegnung mit Selvarajan Yesudian 1979 bin ich Sadhak (Übende) auf dem Yoga Weg.

1990 begegnete ich Swami Prakashananda Saraswati, die mich zur *Satyananda Yoga* Lehrerin ausbildete.

Seit 2000 findet mein Yoga Unterricht überwiegend in der eigenen Yoga Schule Bosrup in Magdeburg statt.

Ashtanga Yoga (ausgebildet bei Andreas Loh und Ron Steiner) ergänzt den eigenen Yoga Weg und meinen Stundenplan an der Yoga Schule.

हरी ओम् तत् सत्