



Lehrinhalte (Basis 200h)

- Geschichte, Philosophie und Ethik des Yoga
- Einführung in die Grundlagen von Anatomie und Physiologie
- Sonnengruß A & B mit Variationen
- Stundenaufbau mit verschiedenen Schwerpunkten
- Pranayama und Meditation
- Achtsamkeit
- Yoga Hilfsmittel sinnvoll einsetzen
- Basis Korrekturtechniken
- Ausrichtungsprinzipien
- Yoga Nidra und andere effektive Entspannungstechniken
- Methodik und Didaktik im Yogaunterricht
- Stimm- und Sprachübungen
- der /die authentische Yogalehrer /in
- erste Sanskrit Kenntnisse
- Einführung in die Chakrenlehre
- Einführung Yoga und Psychologie
- Einführung in den Buddhismus und Hinduismus
- Mantren und Mudras

Ausbildung in 13 Modulen plus Prüfungstag

Zertifizierung nach Yoga Alliance beantragt

Gruppengröße 6 - 12 TN

verbindliche Anmeldung mit Ausbildungsvertrag

Ausbildungsort: AnBo-Yoga Studio Thaddenstrasse 14c in 69469 Weinheim

Veranstalter: AnBo-Yoga, Annette Boner YL 500+

Teilnahmegebühr 2890,- €, plus Abschlussgebühr von 100€, plus 100€ Prüfungsgebühr

Sofort-Zahler Bonus 120€, alle Preise sind Bruttopreise

Ratenzahlung möglich (z.B.: 20 x 144,50 €)

Schüler von AnBo-Yoga erhalten 10% Rabatt auf die Teilnahmegebühr, sowie einen Rabatt von 20% auf alle Kurse, die innerhalb der Ausbildungszeit besucht werden.