

# Yogalehrer Basis Ausbildung 200h mit Einblick in den Buddhismus

## Start im März 2024



Jeder Mensch hat einen anderen Zugang zu Yoga. In dieser Basis-ausbildung bringen wir dir bei, welches Werkzeug wann und wie genutzt werden kann. Du bekommst einen Einblick in verschiedene Yoga Stile und kannst danach selbst entscheiden, in welche Richtung du dich weiter entwickeln möchtest. Wir lehren Basiswissen aus dem Hatha Yoga, geben Einblicke in Iyengar -, Vinyasa -, Asthanga- und Kundalini Yoga.

Erfahre hier, wie du dieses alte Wissen heute lehren und leben kannst. So verbinden sich wissenschaftliche Erkenntnisse über Körper und Geist mit der Yoga Philosophie zu einem wundervollen modernen Konzept. Kreiere deinen eigenen authentischen Yoga-Weg, gerne begleiten wir dich dabei. Solltest du Fragen zu dieser Ausbildung haben, nimm gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich auf deine Nachricht ([info@anbo-yoga.de](mailto:info@anbo-yoga.de)).

Diese Ausbildung findet in einer Kleingruppe bis max. 12 Teilnehmer im Kloster Buddhas Weg statt. In 12 Wochenend-Modulen plus 1 Abschluss-Wochenende vermitteln wir euch die Basis Essenz des Yoga.

Diese 12 Kurse sind so aufgebaut das bei hierarchischer Teilnahme die Prüfung als Yogalehrer Basisausbildung 200h abgelegt werden kann.

Das Prüfungsmodul 13 am 29.03.2025 ist dafür kostenfrei.

**Alle Seminare können aber auch bei Interesse als Einzel Yoga Wochenenden gebucht werden!**

### Termine und Inhalte:

#### Modul 1

Sa 23.03.- So 24.03.2024 Asanas, Technik und Ausrichtung 1

Die ersten Asanas werden geübt. Ausrichtung, Wirkung und Kontraindikationen werden vermittelt. Hier geht es zunächst um die Asanas aus dem Sonnengruß. Wie leite ich die Übungen an, auf was muss ich achten.

#### Modul 2

Sa 20.04.- So 21.04.2024 Asanas, Technik und Ausrichtung 2

Wir vertiefen Modul 1 und erweitern die Asanas (nicht nur Sonnengruß). Auch hier erfährst du, wie du präzise anleiten kannst, deinen Teilnehmer begleiten und unterstützen kannst.

#### Modul 3

Sa 25.05.- So 26.05.2024 Körper, Geist und Seele/Yoga Philosophie und Ethik 1

Wir wiederholen Modul 1+2, vertiefen das Erlernte und tauchen in die Philosophie des Yoga ein. Erfahre über die Sichtweisen und Schwerpunkte verschiedenster Yogastile, deren Grundlage und ethischen Ausrichtung

#### Modul 4

Sa 08.06.- So 09.06.2024 Methodik, Didaktik und Berufskunde

Erfahre welche Methoden du in deinem Unterricht einsetzen kannst und wie Didaktik und Methodik deinen Stundenaufbau begleiten können. Ausserdem schauen wir auf die Grundprinzipien im Yoga Unterricht.

#### Modul 5

Sa 13.07.- So 14.07.2024 Anatomie und Physiologie

In diesem Modul tauchst du in die Welt der Anatomie und Physiologie ein. Dieses Modul wird von einer Physiotherapeuten unterrichtet, die dich über Gelenke, Wirbelsäule und Bindegewebe informiert. Wie sind sie aufgebaut und wie funktionieren sie grundsätzlich.

#### Modul 6

Sa 10.08.- So 11.08.2024 Anatomie, Physiologie & Psychologie aus Sicht des Yoga und Buddhismus

Hier vertiefen wir nochmal das letzte Modul und schauen auch auf die Psychologie des Yoga. Wie wirkt die Yoga Praxis auf die Psyche des Praktizierenden. Wo und wie kann der Lehrende unterstützend wirken. Wir schauen auf die yogische und buddhistische Psychologie.

#### Modul 7

Sa 07.09.- So 08.09.2024 Pranayama & Meditation aus dem Yoga und Buddhismus  
Atmung und verschiedene Körperkreisläufe werden angeschaut. Ausserdem erfährst du, wie du verschiedene Atemübungen anleiten kannst und welche Kontraindikationen zu beachten sind. Lerne verschiedene Methoden der Meditation kennen und erfahre wie du deine Teilnehmer in die Meditation einladen kannst.

#### Modul 8

Sa 19.10.- So 20.10.2024 Asanas, Bandhas, Drishtis-Einführung energetische Anatomie

Jede Asana kann vertieft werden, wenn man energetisch anders ausgerichtet ist. Die Einführung in die energetische Anatomie lässt dich tiefer in den Yoga eintauchen. Themen in diesem Modul werden sein: Chakren, Bandhas, Koshas, Dristhis, Mantra und Mudra.

#### Modul 9

Sa 07.12.- So 08.12.2024 Stundenaufbau, Sequenzieren

Wie baust du deine Yogastunde auf? Was möchtest du deinen Teilnehmern mitgeben? Welchen Schwerpunkt soll deine Stunde haben und wie baust du das am Besten auf? Welche Übungen, welche Atemübung sind hier Zielführend.

#### Modul 10

Sa 11.01.- So 12.01.2025 Asana aus dem Yoga & Übungen aus Zenklöstern

Übungen für Körper und Geist haben nicht nur der Yoga, sondern auch die Mönche und Nonnen der Zen Köster genutzt, um Körper und Geist zu verbinden. In diesem Modul bekommst du einen Einblick in diese Übungen.

### **Modul 11**

Sa 01.02.- So 02.02.2025 Variationen der Asanas, Technik & Ausrichtung / Yoga Philosophie und Ethik 2

Wie kann ich die einzelnen Asanas variieren. Wir schauen auf verschiedene Techniken und die Ausrichtung. Ausserdem nochmals auf die Philosophie und Ethik des Yoga.

### **Modul 12**

Sa 01.03.- So 02.03.2025 Hinduistische und buddhistische alte Schriften und Philosophien / Methodik, Didaktik, Lehrproben mit Feedback

Hier tauchen wir in die alten Schriften des Yoga, wie auch in Schriften des Buddhismus ein. Welche Philosophie steckt dahinter? Ausserdem gibt es Raum für Lehrproben mit Feedback, Blick auf Methodik und Didaktik

### **Abschluß Modul:**

Sa 29.03.- So 30.03. Zusammenfassung der Module und Lernabfrage  
Zusammenfassung der Module und Lernabfrage

### **Zeiten:**

Samstag von 10:00 – 17:30 Uhr und Sonntag von 9:00 – 16:00 Uhr, jeweils mit Mittagspause

**Leitung:** Annette Boner | [www.anbo-yoga.de](http://www.anbo-yoga.de) | [info@anbo-yoga.de](mailto:info@anbo-yoga.de)

**Seminargebühr:** 321,- € je Modul (ausser Abschluß Modul) zzgl. Übernachtung/Verpflegung wenn gewünscht