

Yogalehrer Basis Ausbildung 200h mit Blick auf 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. 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:

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

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

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

Sa 08.06.- So 09.06.2024 Methodik, Didaktik und Berufskunde

Sa 13.07.- So 14.07.2024 Anatomie, Physiologie & Psychologie aus Sicht des Yoga und Buddhismus mit Julia & Annette

Sa 10.08.- So 11.08.2024 Anatomie und Physiologie mit Julia

Sa 07.09.- So 08.09.2024 Pranayama & Meditation aus dem Yoga und Buddhismus

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

Sa 07.12.- So 08.12.2024 Stundenaufbau, Sequenzieren

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

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

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

Sa 29.03.- So 30.03.2025 Abschluss

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 | info@anbo-yoga.de

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