

Zeiten	Thema
Samstag, 19.Okt. 24	
	DAS FUNDAMENT
08:00 – 08:30	Meditation mit Reflexion
8:30 - 09:00	Pranayama mit Reflexion
9:00 - 09:30	PAUSE
09:30 - 11:00	Über Yoga
11:30 – 12:30	Asana Praxis
12:30 - 13:30	MITTAGSPAUSE
13:30 - 14:30	Anatomie Wirbelsäule
14:30 - 15:00	PAUSE
15:00 – 16:00	<i>Vorbeugen & Twists</i> (Ausrichtung, Hilfestellungen, Hilfsmittel, Alternativen)
Sonntag, 20.Okt. 24	
08:00 – 08:30	Meditation mit Reflexion
8:30 - 09:00	Pranayama mit Reflexion
09:00 - 09:30	PAUSE
09:30 - 11:00	<i>Grundlagen der Yogaphilosophie</i>
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Anatomie Schulter
14:30 - 16:00	<i>Rückbeugen</i> (Ausrichtung, Hilfestellungen, Hilfsmittel, Alternativen)

Zeiten	Thema
Samstag, 16. Nov. 24	ENTWICKLUNG DES MODERNEN YOGA
08:00 – 08:15	Pranayama
08:15 - 09:00	Meditation mit Reflexion
09:00 - 09:30	PAUSE
09:30 - 11:00	Die Yoga Sutren des Patanjali
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	<i>Kleshas & Ashtanga Marga</i>
14:30 - 16:00	<i>Stehende Positionen</i> (Ausrichtung, Hilfestellungen, Hilfsmittel, Alternativen)
Sonntag, 17. Nov. 24	
08:00 – 08:15	Pranayama
08:15 - 09:00	Meditation mit Reflexion
09:00 - 09:30	PAUSE
09:00 - 11:00	Tantra & Hatha Yoga Pradipika
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	Hüfte - Anatomie
14:30 - 16:00	<i>Hüftöffner</i> (Ausrichtung, Hilfestellungen, Hilfsmittel, Alternativen)

Zeiten	Thema
Samstag, 25. Jan	ENERGIEKÖRPER
08:00 –	Asana
	Pranayama
-10:00	Meditation
10:00 - 10:30	Pause
10:30 - 12:00	<i>Nadis</i>
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	Chakren
14:30 - 16:00	Sonnengruß - Asanas
Sonntag, 26. Jan	
08:00 –	Asana
	Meditation
-10:00	Pranayama
10:00 - 10:30	Pause
10:30 - 12:00	Bandhas
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Anatomie - Muskeln
14:30 - 16:00	Armbalancen/Kraft/Umkehrpositionen (Ausrichtung, Hilfestellungen, Hilfsmittel, Alternativen)

Zeiten	Thema
Samstag, 22. Feb	
SEQUENCING	
08:00 – 09:00	Pranayama
	Meditation
09:00 - 11:00	Vinyasa Krama
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 16:00	Didaktik & Methodik Sequencing
Sonntag, 23. Feb	
08:00 – 09:00	Pranayama
	Meditation
09:00 - 11:00	Didaktik & Methodik Sequencing - Übergänge
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Didaktik & Methodik Sequencing - Stundenlevel
14:30 – 16:00	Sequencing selbst erstellen für einzelne Asanas

Zeiten	Thema
Samstag, 22. März	AUSTAUSCH
08:00 – 09:00	Pranayama
	Meditation
09:00 - 11:00	Referate á 10-15min über Yoga-VIPs
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Koshas
14:30 – 16:00	Prinzipien der Hilfestellungen
Sonntag, 23. März	
08:00 – 09:00	Pranayama
09:00 - 10:00	Meditation
10:00 - 11:00	Vayus
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Anatomie - Knie
14:30 – 16:00	Sonnengrußführerschein

Zeiten	Thema
Samstag, 26. April	SELBSTERKENNTNIS
08:00 – 09:00	Meditation
09:00 - 11:00	Pranayama
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 16:00	Meditationsformen
Sonntag, 27. April	
08:00 – 09:00	Meditation & Pranayama
09:00 - 11:00	<i>Einführung ins Aryurveda + Test</i>
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
14:00 - 15:00	Yogapraxis nach ayurvedischen Doshas
15:00 - 16:00	Talk: eigene Yogapraxis etablieren

Zeiten	Thema
Samstag, 24. Mai	WOHLBEFINDE
08:00 – 09:00	Meditation
09:00 - 11:00	Pranayama anleiten
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:00	Mandalas Theorie
14:00 - 16:00	Mandalas Praxis
Sonntag, 25. Mai	
08:00 – 09:00	Meditation
09:00 – 11:00	Anatomie Faszien
11:00 – 12:00	YIN YOGA Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	YIN YOGA Theorie

Zeiten	Thema
Samstag, 21. Juni	WEGWEISER
08:00 – 09:00	Meditation
	Pranayama
09:00 - 11:00	<i>Karma & Dharma</i>
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	Yoga mit Hilfsmitteln (Stuhl, Wand, Bank)
14:30 - 16:00	Partnerübungen
Sonntag, 22. Juni	
08:00 – 09:00	Pranayama
	Meditation
09:00 - 11:00	<i>Hindernisse auf dem Yogaweg</i>
11:00 – 12:00	Asana Praxis
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:00	<i>Mudras</i>
14:00 - 16:00	Talk: <i>Ernährung</i>

Zeiten	Thema
Samstag, 19. Juli	
08:00 – 09:00	Asana Praxis – Unterrichtsprobe á 30 min
09:00 - 10:30	Buddhismus
11:00 - 12:00	Siddhartha
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	<i>Hinduismus</i>
14:30 - 16:00	Indische Mythologie
Sonntag, 20. Juli	
08:00 – 09:00	Asana Praxis – Unterrichtsprobe á 30 min
09:00 - 10:30	Offenen Fragen zur Prüfungsvorbereitung
11:00 - 12:00	Yoga in der Schwangerschaft
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	Ätherische Öle
14:30 - 16:00	Thai Yoga Massage

Zeiten	Thema
Samstag, 27.Sep	
08:00 – 10:00	Asana Praxis – Unterrichtsprobe á 30 min
10:30 - 12:00	Offenen Fragen zur Prüfungsvorbereitung
11:00 - 12:00	Yoga Business Talk
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 14:30	
14:30 - 16:00	Yoga Nidra
Sonntag, 28. Sep	
09:00 - 10:30	Asana Praxis – Unterrichtsprobe á 30 min
11:00 - 12:00	Mantra Yoga Theorie
12:00 - 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 - 15:00	Mantra Yoga

. Termine:

19./20.10.24

16./17.11.24

25./26.01.25 Bookreport

22./23.02.25

22./23.03.25 Referate

26./27.04.25

24./25.05.25 eigenes Yogaprogramm

21./22.06.25

19./20.07.25 Unterrichtsproben

27./28.09.25 Unterrichtsproben

Prüfungen

Zeremonie

. Kosten:

. 2900 € bei Anmeldung bis 31.07., danach 3200 €

. inkl. aller Handouts

. inkl. 2 Online Klassen wöchentlich

. Ratenzahlung möglich

. Voraussetzung: mind. 2 Jahre Yogapraxis

. Anforderungen innerhalb der Ausbildung:

. mind. 1 mal wöchentlich Teilnahme an einem Yogakurs

. Abgabe eines Bookreports DIN A4

. schriftl. Ausarbeitung eines eigenen Yogaprogramms

. ausarbeiten eines Thema mit 10-15min Präsentation

. mind. 3 Hospitationen in laufenden Yogakursen

. mind. 1 Lehrprobe von 30min

. Prüfung: 1 Yogaklasse unterrichten