

- Hatha- Yoga:
 - Asanas – Körperstellungen
 - Pranayama – Atemübungen
 - Kriyas – Reinigungstechniken
 - Mantra-Singen
 - Meditation
- Unterrichtsmethodik:
 - Unterrichten von Anfängern, Fortgeschrittenen, Rückenyoa, Yoga für Kinder, Schwangere und Senioren
- Aufbau von Yogastunden
- Korrekturen und Hilfestellungen, Alternative Stellungen, Kontraindikationen
- gegenseitiges Unterrichten mit Feedback, Umsetzung der Theorie in selbst gestalteten Unterrichtsstunden
- Die 6 Yogawege:
 - Hathayoga, Rajayoga, Karma-Yoga, Jnana-Yoga, Bhakti-Yoga, Kundalini-Yoga
- Physische Anatomie:
 - Wirbelsäule, Muskeln, Knochen, Gelenke, Atemorgane, Verdauung
- Energetische Anatomie:
 - Chakren, Nadis, Vayus, Koshas
- Yoga-Philosophie:
 - Bhagavad Gita, Yogasutras
- Einführung in Ayurveda
- und weitere Themen



Angela Hauber

Yogalehrerin (BYV)

Yogatherapeutin (BYAT)

Ayurveda-Gesundheits-
beraterin (BYAT)

Meditations-
Kursleiterin (BYVG)

YOGA

2-JAHRES-AUSBILDUNG YOGALEHRER/IN



sananda yoga

Schützenstraße 1 78462 Konstanz

Telefon 07531-362 39 93

info@sananda-yoga.de

www.sananda-yoga.de

sananda yoga

Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit, Inspiration und Begeisterung und Gefühl von Einheit: Es gibt viele Gründe um Yoga in Dein tägliches Leben zu integrieren. Die positive Haltung zu Dir und Deiner Umwelt ist dabei von besonderer Bedeutung.

Mit dieser zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung werden alle Deine Sinne körperlichen und geistigen Fähigkeiten angesprochen und gefordert. Du erweiterst Deine theoretischen Kenntnisse und lernst sie in praktischen Übungen umzusetzen, so dass der Grundstein für die Ausübung Deiner neuen Berufung gelegt wird.

Um diese erfüllende Aufgabe verantwortungsvoll ausführen zu können, ist die Vertiefung Deiner eigenen Yogapraxis ebenso wichtig. Hier steht die Weiterentwicklung Deiner Persönlichkeit auf allen Ebenen - Energien, Gefühle, Gedanken und Deines Körpers im Vordergrund.

Zeitlicher Ablauf

Die Yoga-Lehrer/innen Ausbildung bei Sananda-Yoga beinhaltet 500 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren.

Der wöchentliche Termin findet jeden Donnerstag von 18.00 bis 21.30 Uhr in Konstanz statt.

Zusätzliche Unterrichtseinheiten finden an 5 Wochenenden im Jahr statt. Die Termine dafür werden noch festgelegt.

Während der Ausbildungsdauer ist die kostenlose Teilnahme an offenen Yogastunden möglich. Auf spezielle Angebote des Yogazentrums wie Yoga Intensiv am Sonntag oder Seminare erhalten die Auszubildenden 30% Rabatt.

Voraussetzung

Zur Teilnahme an der Ausbildung werden Vorkenntnisse im Yoga, sowie ein offener Geist, Neugierde und Interesse an einer intensiven Auseinandersetzung mit Yoga vorausgesetzt. Diese werden beim Besuch einer Yogastunde und in einem persönlichen Gespräch mit Angela Hauber festgestellt.

Ausbildungsort ist Konstanz.

Zertifizierung

Nach Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten, bestandener schriftlicher Prüfung und Durchführung der Lehrproben, sowie der praktischen Prüfung erhält die/der Teilnehmer/in das Zertifikat „Yogalehrer/in Sananda-Yoga“.

Die Ausbildung erfüllt alle Voraussetzungen der Zusatzqualifikation der ZPP (Zentralen Prüfstelle Prävention), d.h. die Anerkennung nach § 20 SGB V durch die Krankenkassen ist bei entsprechender Grundqualifikation oder dem Nachweis von Unterrichtserfahrung gegeben.

Kosten

Mit Abschluss des Ausbildungsvertrages ist eine Anzahlung in Höhe von Euro 240,00 geleistet. Der Restbetrag ist in monatlichen Raten von á Euro 185,00 fällig.

Die Kosten betragen somit insgesamt für die 2 Jahre Euro 4.680,00 inkl. Unterrichtsunterlagen und Prüfungsgebühr.

Ausbildungsleiterin: Angela Hauber
Die Ausbildung findet in kleinen Gruppen mit 8 – 14 Teilnehmer/Innen statt.

Gerne können in einem persönlichen Gespräch individuelle Details und Fragen besprochen werden.

