

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Beginn der nächsten Ausbildung ist im März 2019

Einheit, Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit, Inspiration und Begeisterung. Es gibt viele Gründe Yoga zu praktizieren und in Dein tägliches Leben einzubinden. Vereint werden sie durch die positive Haltung zum Leben mit dir selbst und deiner Umwelt. Mit dieser zweijährigen Yogalehrer- Ausbildung werden alle Deine Sinne angesprochen und gefordert. Die regelmäßige eigene Praxis ist ein wichtiger Teil der Ausbildung. Hier lernst Du Yoga, nach Deinen individuellen Möglichkeiten, in deinen Alltag zu integrieren. Dabei steht die bewusste Weiterentwicklung Deiner Energien, Gefühle, Gedanken und Deines Körpers im Vordergrund.

Die Ausbildung geht auf die 6 Yoga-Wege ein und strebt als Ziel ein ganzheitliches Yoga an.

Hatha- Yoga	(körperorientierte Praktiken: Asanas, Pranayama, Gesundheitslehre..)
Kundalini-Yoga	(Yoga der Energie..)
Raja Yoga	(Mentales Training..)
Karma-Yoga	(Yoga des Handelns..)
Bhakti Yoga	(Yoga der Hingabe..)
Jnana-Yoga	(Yoga des Wissens..)

Außerdem beinhaltet die Ausbildung Themen wie
Karanas (Vorbereitungsübungen/Lockerungsübungen)
Kriyas (Reinigungstechniken)
Anatomie und Physiologie
Meditation
Einbindung von naturwissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen

Neben der Vertiefung Deiner eigenen Yogapraxis, wird auch der Grundstein für die Ausübung einer neuen Berufung gelegt. Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Deshalb wird ein weiterer Fokus auf dem Thema der Yoga-Unterrichtsmethodik liegen. Du wirst grundlegende und unterstützende Unterrichtstechniken erlernen um Dein Wissen kompetent weiter geben zu können.

BUSINESSYOGA

Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden tragen zum Erfolg eines Unternehmens bei.
Yoga direkt am Arbeitsplatz ist ideal um Stress abzubauen, Anspannungen zu lösen und um neue Energie zu tanken.

Yoga ist eine jahrtausende alte und bewährte Praxis um Körper und Geist gesund und leistungsfähig zu erhalten oder wieder zu machen. Da Stress ein psychosomatisches Phänomen ist, das Körper und Geist betrifft, kann Yoga hier auf effektive Weise helfen. Hatha-Yoga ist ideal als Ausgleich. Ha steht für das sympathische Nervensystem (Aktivierung), Tha für das parasympathische Nervensystem (Regenerierung). Es findet ein Ausgleich von Anspannung durch Entspannung statt.

Durch Yoga erhöht sich die Lebensenergie und dadurch auch die Kreativität und die Potentialentwicklung. Yoga kann maßgeschneidert eingesetzt werden in den Bereichen:

„PPP“ =

- Probleme lindern
- Prävention
- Potentialentwicklung

Business Yoga wird für jedes Unternehmen massgeschneidert: Ihre besonderen betrieblichen Anforderungen bestimmen den Ablauf, die Gruppengröße und die Intensität - von der Minipause bis zur vollen Yogastunde. Die Übungen können im Stehen oder im Sitzen, direkt am Arbeitsplatz oder in einem eigenen Raum auf Matten durchgeführt werden.

Sind Sie neugierig geworden und möchten gerne ein individuelles Angebot?

Dann treten Sie mit mir in Kontakt und vereinbaren Sie ein unverbindliches Informations- und Beratungsgespräch, um gemeinsam Wege zu finden, wie auch Ihre Belegschaft von den präventiv wirkenden und problemlindernden Wirkungen des Businessyoga profitieren kann.

Zentrumsleiterin
Angela Hauber



Yogalehrerin (BYV)

Yogatherapeutin (BYAT)

Ayurveda-Gesundheits-
beraterin (BYAT)

Meditations-
Kursleiterin (BYVG)

In meinem Yogazentrum ist der Fokus auf Hatha yoga gelegt.

Ha ist die aktivierende Sonnenenergie,
Tha ist die regenerierende Mondenergie.

Die Wirkungsweisen von Hatha yoga sind u.a.:

- es findet ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung statt
- Linderung von stressbedingten Beschwerden
- Prävention von Stresssyndromen
- Entwicklung von Potential
- Förderung von Konzentrationsfähigkeit und innerer Gelassenheit
- Training für mehr Geschmeidigkeit und Kräftigung des Körpers

sananda yoga

Schützenstraße 1 78462 Konstanz
Telefon 07531-362 39 93
info@sananda-yoga.de
www.sananda-yoga.de

PROGRAMM Jan - Juli 2018

YOGA



sananda yoga

SONNTAG

10.00 – 13.00
YOGA INTENSIV

SAMSTAG




FREITAG

17.00 - 18.30
HORMONYOGA
FÜR FRAUEN

18.45 – 20.15
ENTSPANNT IN'S
WOCHENENDE
KURS

DONNERSTAG



18.00 – 21.30
YOGALEHRER-
AUSBILDUNG
03/2019
bis 02/2021

MITTWOCH

18.00 – 19.30
RÜCKENYOGA/
SANFTES YOGA
KURS

19.45 - 21.15
ANFÄNGERKURS/
MITTELSTUFE - KURS
O. OFFENE STUNDE

DIENSTAG

10.00 – 11.30
RÜCKENYOGA/
SANFTES YOGA
KURS ODER
OFFENE STUNDE

18.00 – 19.30
FORTGESCHRITTENEN
KURS

19.45 – 21.15
MITTELSTUFE - KURS
O. OFFENE STUNDE

MONTAG



18.00 – 19.30
ANFÄNGERKURS

19.45 – 21.15
FORTGESCHRITTENEN
KURS

Unterrichtsfrei vom 25.12.2017 – 6.1.2018, 9.2. – 16.2.2018, 26.3. – 6.4.2018, 21.5. – 1.6.2018 und 27.7. – 7.9.2018
Änderungen und weitere Angebote sind möglich – siehe unter: www.sananda-yoga.de

KURSE UND OFFENE STUNDEN

Rücken yoga / Sanftes Yoga mit tiefer Wirkung:
Die Flexibilität wird erhöht, die Muskeln gestärkt. Sanfte Atemübungen und gezielte Entspannung fördern das Loslassen. Ohne Vorkenntnisse

Di 10.00 – 11.30 Uhr	Kurs 9.1. - 17.4.18	12 x 150,00 €*)
	Kurs 24.4. - 24.7.18	11 x 137,50 €*)
Di 10.00 – 11.30 Uhr	offene Stunde, 10-er-Karte ²⁾	1 x 18,00 € 10 x 150,00 €
Mi 18.00 – 19.30 Uhr	Kurs 10.1. - 18.4.18	12 x 150,00 €*)
	Kurs 25.4. - 25.7.18	12 x 150,00 €*)

Yoga-Anfängerkurs:
Systematische Einführung in die Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga: Dynamischer Sonnengruß, energetisierende Atemübungen, Yogastellungen und Yoga-Tiefenentspannung. Ohne Vorkenntnisse

Mo 18.00 – 19.30 Uhr	Kurs 8.1. - 16.4.18	12 x 150,00 €*)
	Kurs 23.4. - 23.7.18	12 x 150,00 €*)
Mi 19.45 – 21.15 Uhr	Kurs 10.1. - 18.4.18	12 x 150,00 €*)

Mittelstufe:
Kraft und Dehnung für die Muskeln, geschmeidige und bewegliche Gelenke und Wirbelsäule, die inneren Organe werden tonisiert und Stress abgebaut, Regeneration für Körper und Geist, weitere Asanas und Variationen.

Di 19.45 – 21.15 Uhr	Kurs 9.1. - 17.4.18	12 x 150,00 €
	Kurs 24.4. - 24.7.18	11 x 137,50 €
	offene Stunde	
Mi 19.45 – 21.15 Uhr	Kurs 25.4. - 25.7.18	12 x 150,00 €
	offene Stunde	1 x 18,00 €
	10-er-Karte ²⁾	10 x 150,00 €

KURSE UND OFFENE STUNDEN

Fortgeschrittene:
Mehr Beweglichkeit, innere Ruhe, Konzentration, Gelassenheit, Achtsamkeit und Intuition

Mo 19.45 – 21.15 Uhr	Kurs 8.1. - 16.4.18	12 x 150,00 €
	Kurs 23.4. - 23.7.18	12 x 150,00 €
Di 18.00 – 19.30 Uhr	Kurs 9.1. - 17.4.18	12 x 150,00 €
	Kurs 24.4. - 24.7.18	11 x 137,50 €

Hormonyoga für Frauen - nach Dinah Rodrigues:
spezielle Übungsreihe - eine natürliche & verjüngende Technik - für Frauen in den Wechseljahren, bei PMS oder bei unerfülltem Kinderwunsch

Fr 17.00 – 18.30 Uhr	Kurs 19.1. - 9.3.18	6 x 75,00 €
----------------------	---------------------	-------------

Entspannt ins Wochenende - mit YIN-Yoga und sanften Flows:
Bei diesen sehr achtsamen und langsamen Stunden werden die Asanas lang und entspannt gehalten und dadurch das Faszienewebe trainiert. Dazwischen machen wir sanfte fließende Bewegungen.

Fr 18.45 – 20.15 Uhr	Kurs 19.1. - 9.3.18	6 x 75,00 €*)
----------------------	---------------------	---------------

Probestunde nach telefonischer Absprache 10,00€

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen (Baden-Württemberg) und vom 25.12.2017 – 6.1.2018, 9.2. - 16.2.2018, 26.3. - 6.4.2018, 21.5. - 1.6.2018 und 27.7. - 7.9.2018

Ermäßigung: 20 % für Schüler und Studenten und für den 2. Kurs

*) Erstattung: Bei diesen Kursen ist die anteilige Erstattung durch die Krankenkassen möglich.

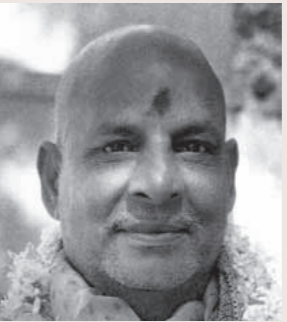
²⁾ 10-er-Karten: sind 6 Monate ab Ausstellungsdatum gültig

Versäumte Kursstunden können bei den offenen Stunden dienstags oder nach Absprache während der Kursdauer nachgeholt werden

YOGA INTENSIV + INDIVIDUELL

Yoga Intensiv:
Die lange Yogastunde am Sonntagmorgen Viel Zeit zum Üben von Pranayama, Sonnengruss, Vorübungen, Asanas mit längerem Halten und Variationen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten.
Termine unter www.sananda-yoga.de
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr, 36,00 € pro Termin, oder 2x 10er Karte
Teilnehmer der aktuellen Kurse 30,00 € pro Termin.

Einzelstunden:
Ich biete Einzelstunden und yogatherapeutische und ayurvedische Beratungen an, bei denen ich auf die jeweilige Konstitution und persönlichen Voraussetzungen eingehe. Nach der individuellen Zielsetzung erstelle ich für Sie ein persönliches Übungsprogramm.
60 min x 60,00 €



“ Ein Gramm Praxis ist besser wie Tonnen von Theorie ”

Swami Sivananda (1887 – 1963)
Indischer Arzt und Yogameister