

Yogatrainier

4tägig

Yogatrainier

Yoga ist ein altindisches philosophisches System, welches sich im Laufe der Zeit immer wieder weiterentwickelt hat und immer mehr an Bedeutung im Leben vieler Menschen weltweit gewinnt.

Sei es einerseits durch reine Meditation, Atemübungen oder andererseits durch kraftvolle und dynamische Bewegungsflows (Vinyasayoga)

Die individuelle Suche nach mehr Klarheit, mehr Bewusstsein und der Wunsch nach Bewegung macht Yoga zu einem wunderbaren Gesamtspektrum auf allen Ebenen.

Mittlerweile haben selbst die erfolgreichsten Leistungssportler Yoga für sich entdeckt, egal ob amerikanische Basketballprofis oder Fußballspieler in der Bundesliga.

Weltberühmte Sänger, wie zB. Sting sind schon seit Jahrzehnten überzeugte Yogis.

CEOs im höchsten Management nehmen sich eine Auszeit und buchen bewusst ein Yogaretreat um Kraft zu tanken und die eigenen Ressourcen zu stärken.

Yogaevents boomen, bei allen führenden Urlaubsanbietern steht Yoga ganz oben auf der Liste, wenn es um Freizeitaktivität und Entspannung geht.

In den Großstädten öffnet ein Yogastudio nach dem anderen und das Berufsbild des Yogalehrers wird immer vielfältiger und spannender.

Daher der Wunsch vieler, sich in diesem Bereich weiterzubilden, einerseits für die eigene intensivere Yogapraxis oder als neue berufliche Option.

Woher kommt nun das zunehmende Interesse an Yoga in unserer westlichen Kultur? Die Antwort ist klar: Der Mensch von heute braucht dringender denn je, Zeit für sich und die Möglichkeit den ständigen Impulsen der Außenwelt zu entkommen. Ob Whats App, Instagram, Netflix, Linked In, überall eine geballte Ladung Input, Information und Ablenkung, die bewusst oder meist jedoch unbewusst auf uns einströmt.

Diese hohe Reizüberflutung ist auf Dauer gesundheitsschädlich und bedarf einer Zentrierung nach Innen.

Citta Vritti Nirodaha – der ruhige Geist

Und warum dann genau Yoga als Ausgleich und was bedeutet Yoga eigentlich genau ?

Im Yoga geht es nicht darum, sein Bein, wenn möglichst zweimal um den eigenen Körper zu wickeln. Es geht darum, sich selbst zu erfahren, sich selbst zu erleben und bewusst sein tiefes Inneres wahrzunehmen.

Und dies geschieht nicht auf eine seltsame esoterische Art und Weise, sondern durch effektive kraftvolle Bewegung (Asanas), kontrollierte Atmung (Pranayama) und intensiven Focus durch Meditation (Dhyana)

Betty Sturm, studierte Tänzerin, Choreographin, Dozentin, Medizinerin, überzeugte Yogini ist weltweit als Yogaexpertin gebucht, gibt Weiterbildungsworkshops für Yogalehrer und unterrichtet Yoga in einer der renommiertesten Yogastudios Deutschlands.

Durch ihre langjähriger Erfahrung im Bereich der Bewegung und des Tanzes, kombiniert mit ihrem medizinischen Background, Studium der Humanmedizin an der Universität zu Köln bietet sie ein fundiertes Gesamtwissen und gibt dies in ihren Workshops und Ausbildungen an ihre Teilnehmer weiter.

Ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung liegt in der präzisen Ausrichtung des Körpers während der Ausführung traditioneller Asanas, wodurch das eigene Körpergefühl gestärkt wird.

Weiterhin wird in der Ausbildung ein grundlegendes Verständnis der energetischen Anatomie, der Atmung und der Funktionsweise der Muskulatur vermittelt, wodurch Bewegung und tiefe Atmung in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden.

Voraussetzungen

Interesse an Bewegung und der Funktionsweise des menschlichen Körpers.
Weiterhin ist die Teilnahme mehrerer Vinyasa Yogastunden im Vorfeld sinnvoll.

Diese Yogatrainerausbildung ist entweder als Vertiefung der eigenen Yogapraxis gedacht oder als Vorbereitung für das selbstständige Unterrichten eigener Yogakurse.

Beschreibung

In dieser Ausbildung werden die grundlegenden Elemente des Yoga verdeutlicht.

Anhand exemplarischer Yogastunden und wertvoller Backgroundinformationen hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, die spannende Welt des Yoga für sich zu entdecken.

Die theoretischen Aspekte wechseln sich mit einem umfangreichen praxisorientierten Teil ab.

Großer Praxisanteil

Vinyasa Yoga – Yoga im Flow.

Asanapraxis , sinnvoll strukturiertes Sequencing.

Asanas: Rückbeugen, Vorbeugen, Twists, Umkehrhaltungen, Balance, Sitzpositionen,...

Sonnengruß.

Wie plane ich eine Yogastunde Didaktik / Methodik.

Aufbau einer strukturierten Yogastunde.

Wie leite ich eine Yogastunde an, die Kunst der Sprache.

Anatomie.

Verletzungen im Yoga.

Atmung, Pranayama, Atemübungen.

Yogaphilosophie.

Begriffserklärung Sanskrit.

Chakren / Bandhas / Mudra.

Entwicklung der verschiedenen Yogastile Vinyasa, Ashtanga, Vinyasa, Power Yoga, Yin Yoga.

Bedeutung Hatha Yoga.

Entspannungsverfahren.

Meditationsverfahren.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 600.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.