

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



YOGALEHRER-AUSBILDUNG OKTOBER 2019

Verständnis- und praxisorientierte Ausbildung



**WIE LANGE BRAUCHST DU,
UM GEIGE SPIELEN ZU LERNEN
ODER MATHEMATIK ZU STUDIEREN?**

*Wie solltest Du so komplexe und mächtige Instrumente
wie Körper und Denken schneller beherrschen lernen?*

YOGALEHRER-AUSBILDUNG OKTOBER 2019 *Verständnis- und praxisorientierte Ausbildung*

FRAGEN UND ANMELDUNG

Sie erreichen uns **mobil unter 0170 / 7580940**
zu unseren Bürozeiten:
Montag -Donnerstag 10.00 - 16.00 Uhr
Freitag-Sonntag 10.00 - 21.00 Uhr
oder schreiben Sie uns eine Email an
postmeister@yogaschule-ashtanga.de.

ORT DER AUSBILDUNG

Yogaschule Ashtanga
Gudulastr. 5,
45131 Essen - Rüttenscheid
im gewerblichen Innenhof
www.yogaschule-ashtanga.de
www.yogabuch.de

definite yoga
hatha at its best

YOGALEHRER-AUSBILDUNG OKTOBER 2019

Verständnis- und praxisorientierte Ausbildung

DEFINITE YOGA - HATHA AT ITS BEST!

Hatha-Yoga im Sinne des definite yoga ist das Bestreben Körperhaltung anatomisch möglichst fundiert, präzise, logisch und klar zu unterrichten, um den Übenden auf physiologische Weise an seine Grenzen zu führen und ihn dort arbeiten zu lassen, damit er sie ausweiten kann. Das gilt sowohl für Beweglichkeit, Kraft und Kraftausdauer, Koordination, Balancesinn und Körperbewußtsein als auch die dabei an den Tag gelegte innere Haltung.

INHALTE

- ❖ *profunde Kenntnisse der menschlichen Anatomie und Physiologie*
- ❖ *Pathologie: 170 wichtige Erkrankungsbilder, davon allein 85 des Bewegungsapparates, mit denen Unterrichtende nicht selten in Berührung kommen*
- ❖ *der Kanon der rund 800 Haltungen, Varianten, Korrekturen, Hilfsmitelesätze und Partnerübungen des www.yogabuch.de. Alle Varianten werden ausprobiert und auf Verständnis, zu Beachtendes sowie mögliche Schwierigkeiten diskutiert*
- ❖ *Schwerpunkt-Features über viele angrenzende Themen, z.B.: Schmerzen und der Umgang damit im Unterricht, Faszien, die Motorik des Gehens und seine variablen Parameter, sportliches Training und Wechselwirkungen mit Yoga*
- ❖ *Pranayama, Philosophie, anatomische Analyse der Haltungen, Englisch-Basisvokabular*
- ❖ *repetitorische Übungsklausuren ohne Benotung zur Kenntnisüberprüfung*
- ❖ *gegenseitiges Unterrichten, mit simulierten Schwierigkeiten eines Teilnehmers*

Alle Unterlagen zur Ausbildung stehen zum Download auf unserer Webseite bereit.

UMFANG

Über 600 Zeitstunden in 3 Jahren, jeweils am zweiten Wochenende (Samstag und Sonntag) im Monat von 10.00 bis 18.00 Uhr; plus einer Intensiv-Woche in den Sommerferien.

NACH ABSCHLUSS DIESER AUSBILDUNG

können die Absolventen Haltungen physikalisch und bewegungsphysiologisch verstehen, anleiten und korrigieren, Yoga Unterrichts-Klassen sinnvoll und zielgerichtet konzipieren und durchführen, im Zweifelsfall auch auf Englisch, mit möglicherweise seitens ihrer Teilnehmer aufkommenden Schwierigkeiten sinnvoll und konstruktiv umgehen sowie eine Menge an Störungen des Bewegungsapparates erkennen und falls nötig die Teilnehmer um ärztliche Abklärung bitten.

KOSTEN

140 Euro/ Monat
100 Euro/ Monat (für Geringverdiener)
inkl. der Flatrate für alle regulären Yogaklassen