

# Aufbau der YogaSeva Yogalehrer Ausbildung

Stuttgart

## 01. WE

Ziel des Yoga. Grundbegriffe. Der 8 gliedrige Pfad. Einführung in die Entspannungstechnik des Yoga Nidra. 12 Asanas. Atemübung.

## 02. WE

Prinzipien des Raja Yoga. Kundalini. Nadis. Muladhara Chakra. 12 Asanas. Atemübung.

## 03. WE

Tattvas und Gunas. Karma. Panchakosha. Svadhisthana Chakra. 10 Asanas. Atemübung.

## 04. WE

Mantra. Nirguna & Saguna. Manipura Chakra. 11 Asanas.

## 05. WE

Die fünf Pranas. Pranayama. Bandhas. Erlernen verschiedener Techniken.

## 06. WE

Vertiefung von Pranayama. Prinzipien des Stundenaufbaus, Yoga Nidra, Hridayakasha Dharana. Anahata Chakra.

## 07. WE

Anleiten von Übungen in Kleingruppen. Vishuddhi Chakra. Meditation.

## 08. WE

Anleiten von Übungen in Kleingruppen. Agya Chakra. Meditation.

## 09. WE

Schüler geben Lehrproben. Bindu Chakra. Meditation.

## 10. WE

Schüler geben Lehrproben. Sahasrara Chakra. Meditation

## 11. WE

Zusammenfassung. Meditation. schriftliche Prüfung von 120 min.

## 12. WE

praktische Prüfung. Feedbackrunde. Abschlusszeremonie.

*Es kann zu Änderungen in der Gliederung kommen.*

### Ort der Ausbildung:

Stuttgart. Details werden noch bekannt gegeben.

Termine:

14.+15.04.12, 12.+13.05.12, 09+10.06.12, 14.+15.07.12, 08.+09.09.12,  
13.+14.10.12, 10.+11.11.12, 08.+09.12.12, 09.+10.02.13, 09.+10.03.13,  
13.+14.04.13, 11.+12.05.13.

Infoveranstaltung:

am 28.01. und 25.02.2012 von 17 bis ca. 20 Uhr. Es wird eine Kennenlern Yogastunde mit anschließender Fragerunde geben. Bitte Yogakleidung, Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen. Für die Infoveranstaltung bitte anmelden. Ort wird noch bekannt gegeben.

Es besteht auch die Möglichkeit eines persönlichen Bewerbungsgesprächs.

Preis der Ausbildung:

1800,- Euro. Der Betrag kann auch in monatlichen Raten 12 x 150,- Euro bezahlt werden. Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch. Ermäßigung für Arbeitslose, Studenten und Künstler ist möglich.

YogaSeva Kontakt:

Sanjay Alexander Breunlich

Fichtestraße 3

10967 Berlin.

M: +49 (0)177-7372230

F: +49 (0)30-74073400

URL: [www.yogaseva.de](http://www.yogaseva.de)

Email: [alexander@yogalehrer.org](mailto:alexander@yogalehrer.org)