

Yogalehrer Ausbildung

Start 16. Mai 2022

Ausbildungs Teile:

- 4 Intensiv-Wochenenden und 4 Intensivwochen (im Bildungsurlaub)
- Regelmässiger Präsenzunterricht wöchentlich.
- Ein Prüfungs-Wochenende abschliessend.
- Insgesamt 268 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten (200 Zeitstunden)

Inhalte

TAPAS

den eigenen roten Faden finden, Yoga Philosophie, Psychologie.
Hatha Yoga Basics, Ashtanga Vinyasa Yoga, Anatomie.

SVADHYAYA

Studium des Selbst, Pranayama, Mantren, Sanskrit.

ISHVARAPRANIDHANA

die eigene Ausrichtung festigen, Yoga unterrichten lernen, Hatha und Ashtanga Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Advanced Practices, Anatomische Spezialthemen, TCM, Thematische Stundenführung, Vinyasa Krama, Didaktik und Methodik.

Tapas Svadhaya Ishvarapranidhana Kriya Yoga

Üben voller Hingabe, Selbstreflexion und Disziplin ist Yoga des Handelns

Termine:

Wochenenden: 25.-26.06., 03.-04.09., 12.-13.11.2022, 11.-12.02.2023

Prüfungs- und Abschluss Wochenende: 20.-21.05.2023

Intensivwochen (Bildungsurlaub) 16.-20.05., 01.-05.08., 03.-07.10., 24.-28.04.

Kosten: Anmeldegebühr 440 Euro plus 12 Ratenzahlungen a 240 Euro
(inklusive Studio-Mitgliedschaft)

Yogalehrer Fortbildungen

Asana und Pranayama Ausrichtung und Anatomie

16.-20.05. 2022 Kosten: 840 Euro. Frühbucher Preis 790 Euro bis 25.02.2022

Asana und Philosophie Ausrichtung und Stundenaufbau

01.-05.08. 2022 Kosten: 840 Euro. Frühbucher Preis 790 Euro bis 27.06.2022

Anatomie und Methodik Ausrichtung und Psychologie

03.-07.10. 2022 Kosten: 840 Euro. Frühbucher Preis 790 Euro bis 27.07.2022

Psychologie und Didaktik Unterrichten Lernen

24.-28.04. 2023 Kosten: 840 Euro. Frühbucher Preis 790 Euro bis 27.02.2023

Yogalehrer Fortbildungen im Bildungsurlaub: 30 Std., 40 Einheiten a 45 Min.

SAKTI YOGA



Yoga
Ausbildung
& Bildungs
Urlaub

Meditation in Motion

SAKTI YOGA

Astrid Berger

Eckenheimer Landstraße 166 / 60318 Frankfurt am Main

T 069 37405968 / yoga@sakti.de / www.saktiyoga.de

Hallo, Namasté und Hari Aum!

Herzlich Willkommen bei Sakti Yoga

Wir sind ein Netzwerk aus 12 Lehrern und offen für alle Formen des Yoga. Wöchentlich bieten wir über 30 Stunden Praxis an. Von Einsteiger Yoga über Rücken Yoga, dynamisch-sportlichem Vinyasa Yoga bis Yin Yoga und Restorative Yoga, sowie Meditationen, ist alles geboten, was des Menschen Herz erfreut und die Sehnsucht nach Bewegung und Auszeit, Erkenntnis und Tiefe gleichsam erfüllen kann.

Seit 2006 bieten wir auch Yogalehrer Ausbildungen und Fortbildungen an, und seit 2021 auch Yoga Bildungsurlaub nach dem HBUG. Viele unserer Kurse sind ausserdem Präventionskurse, zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V.



SAKTI YOGA

Sakti ist Energie. Energie, um frei, selbstbestimmt und glücklich zu leben. Sakti Yoga ist Transformation. Aus dem indischen Sanskrit übertragen bedeutet es: **Kapazität, Stärke, Power!**
Sakti ist Lebenskraft, das kreative Pulsieren, das allem innewohnt.

Yoga Bildungsurlaub

Bildungsurlaub vor Ort

Jeder Arbeitnehmer hat Anspruch auf 5 Bildungsurlaubstage im Jahr (vor Ort oder wohnortfern) bei fortlaufender Gehaltszahlung.

Unsere Angebote für 2021 und das erste Halbjahr 2022:

PROGRAMM

Yoga und Entspannung

Yoga Prävention in Theorie und Praxis und Entspannungsförderung mit nachhaltigen Methoden für Beruf und Alltag als ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsprävention in unserer heutigen Leistungsgesellschaft

Täglich

6 Zeitstunden Yoga Asanas, Atem Übungen und Vorträge mit Pausen

09.30-10.15 Uhr

Gesprächsrunde, Aufwärm Übungen, Wahrnehmungs und Atem Übungen

10.30-11.15 Uhr

Anfangs Entspannung, Vortrag, Vor- und Rückbeugen, Übungen, Sonnengruß

11.15-12.45 Uhr

Konzentrations Übungen, Theorie Einheiten (Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung), Lösen von leichten Muskelverspannungen, Tiefenentspannung

13.45-15.15 Uhr

Vorträge: Methoden zur Stressprävention: Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Gesundheits- und Philosophiekonzepte, Schwerpunkte der Yogaphilosophie. Yoga Asanas (Körper Übungen), Grenzen setzen lernen

15.30-17.00 Uhr

Bewegung und Entspannung, Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie: unser Sozialverhalten in der Gesellschaft gegenüber anderen Menschen und der Umgang mit uns selbst: Verhaltensregeln für einen stressfreien Umgang mit Familie, Freunden, Kollegen und Klienten. Integration in den (Berufs-) Alltag. Selbst Reflektion, Meditationen

Termine: 05.-09.12.2022

30 Stunden pro Woche

Kosten: je Seminar 480 Euro, ermässigt 420 Euro.

Yoga Bildungsurlaub

Bildungsurlaub auf La Gomera

Yoga unter Palmen und direkt am Meer auf einer Öko Finca

Schnupper-Angebot:

Testen Sie im Dezember 2021 und Februar 2022, ob Ihnen der Yoga Unterricht bei uns gefällt. Eine Stunde bekommen Sie kostenfrei.

PROGRAMM

Stressbewältigung durch Yoga und gesunde Ernährung

Yoga und ökologischer Landbau in Spanien im Vergleich zu Deutschland am Beispiel der Eco Finca El Cabrito auf der Insel La Gomera. Ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsprävention durch Yoga und gesellschaftspolitische Aspekte zu ökologischem Gartenanbau und biologisch gesunder Ernährung.

Täglich

6 Zeitstunden Yoga Asanas, Atem Übungen und Vorträge mit Pausen

9.30-10.15 Uhr

Gesprächsrunde, Aufwärm Übungen, Wahrnehmungs und Atem Übungen

10.30-11.15 Uhr

Anfangs Entspannung, Vortrag, Vor- und Rückbeugen, Sonnengruß

11.15-12.45 Uhr

Konzentrations Übungen, Theorie Einheiten (Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung), Lösen von leichten Muskelverspannungen, Tiefenentspannung

13.45-15.15 Uhr

Vorträge: Methoden zur Stressprävention: Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Gesundheits- und Philosophiekonzepte, Schwerpunkte der Yogaphilosophie, Yoga Asanas (Körper Übungen), Grenzen setzen lernen

15.30-17.00 Uhr

Bewegung und Entspannung, Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie: unser Sozialverhalten in der Gesellschaft gegenüber anderen Menschen und der Umgang mit uns selbst: Verhaltensregeln für einen stressfreien Umgang mit Familie, Freunden, Kollegen und Klienten. Integration in den (Berufs-) Alltag. Selbst Reflektion, Meditationen

Termin: 12.-19.03.2022

Intensives Yoga Seminar, 30 Stunden pro Woche

Kosten: 740 Euro, ermässigt 710 Euro. (exkl. Übernachtungen, Mahlzeiten, Anreise)

Wir freuen uns auf Sie !

