

"Yoga LAM, Level I" — Basisprogramm der Yogaleher-Ausbildung nach Autorensystem von Andrey Lobanov "Yoga LAM".

Sie bekommen alle notwendigen Praktiken, theoretischen Hintergrund und Unterrichtsmethoden für ein breites Spektrum des Yogaunterrichts — von 16 bis 80 Jahre mit jeder körperlichen Fitness.

Am Ende bekommen Sie ein Zertifikat des Yogalehrers nach "Yoga LAM, Level I".

Dieser Kurs ist anrechenbar an 400-Stunden Yogaleher Ausbildung bei Yoga Vidya.

Themen:

1. Theorie. Der Mensch als ein System. Aufbau des System Mensch und seine Verbindung mit dem Universum.
2. "Schlüssel" zur Yoga-Praxis. Universelle psychische Werkzeuge: innere Arbeit in der Yoga-Praxis.
3. Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems
4. Gesunde Lebensweise
5. Asanas und dynamische Yoga-Komplexen
6. Pranayama, Kriya, Meditation
7. Methodik des Yogaunterrichts nach dem System "Yoga LAM".

Ausbildungsdetails: <https://yogalam.de/yogalehrer-ausbildung/yoga-lam-level-i-mit-andrey-lobanov-und-svetlana-lobanova-december-2020/>

Andrey Lobanov

Arzt und Yogameister, 40 Jahre Erfahrung

Der Autor des Systems zur Gesunderhaltung und Selbstentwicklung des Menschen "Yoga LAM".

Der Gründer der ersten offiziellen Yogaschule in Russland (1983)

Rektor der Akademie der traditionellen Systemeder Gesundheit und der menschlichen Entwicklung — der führenden bildenden Ausbildungsstätte für Yogalehrer in Russland seit 1989.

Autor von mehr als 30 Programmen der Gesunderhaltung und Ausbildungskursen in Yoga und menschlicher Entwicklung.

Während seiner über 40-jährigen Yogapraxis hat Andrey Lobanov ein universelles System der natürlichen Entwicklung hervorgebracht — auf der physischen, psychischen, schöpferischen sowie der geistigen Ebenen.