

Fr. 06. September und Fr. 06. Dezember 2019

Kundalini-Yoga

jeweils 17-20 Uhr

Machtvolle Techniken aus dem Kundalini-Yoga. Durch intensive Praktiken (Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation usw.) öffnest du die Chakren und bringst dein Energie-Niveau auf eine höhere Ebene. Du musst nicht fortgeschritten sein, solltest dich aber auf eine intensive Erfahrung einstellen.

Manohara Wahl

ist seit 1995 Yogalehrer (BYV) und praktiziert Yoga und Meditation seit 25 Jahren.

Er ist Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Stressbewältigungsstrainer und spiritueller Lebensberater.



Sa. 12. Oktober 2019

Yoga für Schwangere

Tagesseminar: Sa. 09-18 Uhr

Yoga in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Möglichkeit schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegenzuwirken und diese besondere Zeit bewusster wahrnehmen zu können. Außerdem bereitet es optimal auf die Geburt vor und der Kontakt zum Baby wird gestärkt. Dieses Seminar vermittelt das nötige Wissen Asanas, Mediationen sowie Atemtechniken schwangerengerecht und auf die Geburt ausgerichtet zu vermitteln und auf schwangerschaftsbedingte Beschwerden einzugehen.

Ines Hefter

Ines Hefter ist als Yogalehrerin tätig. Sie begleitet viele Familien, Kinder und vor allem Frauen auf ihrem Lebensweg und lässt dabei ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus Yoga, Ayurveda, Stressbewältigung und Meditation einfließen. Ihr Ziel ist es, Menschen durch Yoga zu erreichen und sie sich selbst und ihrer wahren Natur näher zu bringen.



16./ 17. November 2019

Physiologische und therapeutische Aspekte von Asanas und Pranayama

Wochenende: Sa. 09.18 Uhr, So. 09-14 Uhr

Du lernst an diesem Wochenende wesentliche physiologische und therapeutische Aspekte häufig unterrichteter Asanas und Pranayama-Techniken. Du lernst, wie diese Aspekte in der Unterrichtspraxis sinnvoll angewendet werden können, zum Beispiel welche physiologischen Fehler häufig auftreten und wie sie vermieden werden können. Du bekommst wertvolle Anregungen, wie du Asanas und Atemtechniken individuell angepasst vermitteln kannst.

Ravi Persche

ist seit 1999 Yogalehrer (BYV) und seit 2000 Heilpraktiker (BDH), seit 2002 in eigener Praxis tätig. Ayurveda-Ausbildung bei Dr. Tambe im Atmantulana-Village in Indien. Seit 2001 Aus- und Weiterbildungen in Yogatherapie im Kaivalyadhama-Yogainstitut, Lonavla, Indien.



Sa. 18. Januar 2020

Yoga bei Gelenksbeschwerden. Yoga als Therapie.

Tagesseminar: Sa. 09.18 Uhr

Pathomechanismen von Bewegungsapparatbeschwerden und deren Behandlungsmöglichkeiten in der klassischen Medizin. Die Einführung in die funktionelle Bewegungslehre (FBL) und die Biomechanik. Die Anpassung der Asanas und die spezifische Erstellung des Asanasprogramms bei bestimmten Krankheitsbildern.

Roman Skazhenikov

ist Heilpraktiker (Ayurveda-Medizin und Ausleitungsverfahren), Physiotherapeut mit eigener Praxis (Manualtherapeut mit osteopathischen Techniken) und Yogalehrer seit 1994.



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **Yogalehrer-Jahresgruppe** ab **23.02.2019** an.

- 12 Raten à 98 €, ermäßigt 88 €

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum, -ort

Beruf(e)

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und erkläre, für mich selbst verantwortlich zu sein.

Ort, Datum Unterschrift

- Einzugsermächtigung zum 15. des Monats, von Februar 2019 bis Januar 2020 vom Konto abzubuchen:

Kontoinhaber:

IBAN:

SWIFT-BIC:

Bank:

Ort, Datum Unterschrift

Bitte per Post an:

Yoga Vidya Center Leipzig, Karl-Tauchnitz-Str. 23, 04107 Leipzig

Teilnahmebedingungen:

Voraussetzung ist der Abschluss einer Yogalehrerausbildung. Die Zahlung erfolgt monatlich (12 Raten). Die erste Rate ist am 15.02.2019, die letzte Rate am 15.01.2020 fällig. Bei einer Abstandszahlung von 300,00 € ist ein Ausstieg jederzeit möglich. **Zusätzlich kannst du kostenlos an allen offenen Yogastunden teilnehmen.**

Bankverbindung: Yoga Vidya Leipzig
IBAN: DE43860555921100423016 SWIFT-BIC: WELADE8LXXX
Stadtsparkasse Leipzig

Yogalehrer- Jahres- Gruppe 2019/2020



Yoga Vidya Center Leipzig
Karl-Tauchnitz-Straße 23 · 04107 Leipzig

Telefon 0341-1491752
leipzig@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/leipzig

Yogalehrer- Jahresgruppe

1-jährige Fortbildung für Yogalehrer ab 23.02.2019

Du hast bereits eine Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya, oder vielleicht in einem anderen Institut, absolviert und möchtest nun den nächsten Schritt machen. Die Jahresgruppe bietet dir die ideale Möglichkeit dein Wissen, das du dir in deiner Ausbildung angeeignet hast, zu vertiefen. Dabei handelt es sich nicht um eine Wiederholung, sondern um eine Weiterentwicklung in deiner Yoga-Unterrichtspraxis. Du bekommst ausreichend Input und Anregungen die deinen Unterrichtsstil verbessern und hast insbesondere bei den Workshops die Möglichkeit intensiver zu praktizieren.

12 Raten à 98 €, ermäßigt 88 €

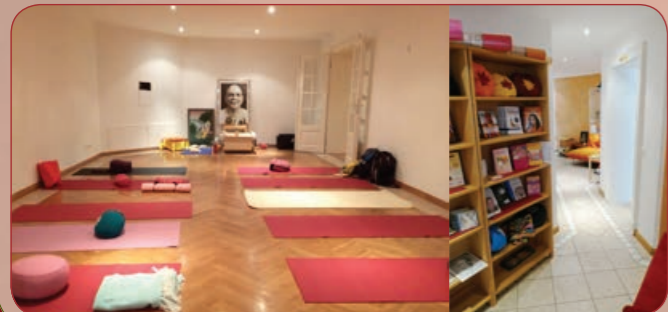


Dein **Yoga Vidya**
Center Leipzig

in der Karl-Tauchnitz-Straße 23. Direkt am Clara-Zetkin-Park kannst du dich in ruhiger Atmosphäre entspannen und dich mit neuer Energie aufladen. Lass den Stress des Alltags hinter dir. Nimm eine Auszeit in unseren wunderschönen Räumen, die zum Verweilen und Tee trinken einladen. Im Sommer kannst du auch die kleine Terrasse im Grünen nutzen.

Parken kannst du kostenlos in unmittelbarer Nähe des Yoga-Centers. Oder komm´ mit dem Bus, Linie 89, bis Haltestelle Mozartstraße.

Wir freuen uns auf dich.



23./ 24. Februar 2019

Yoga LAM. Yogatherapie der Wirbelsäule. Aspekte der Asana-Praxis im Yoga-LAM-Stil.

Wochenende: Sa. 09-18 Uhr, So. 09-14 Uhr

Im Seminar lernst du verschiedene Methoden kennen, mit dem Körper zu arbeiten, die im Yoga LAM verwendet werden. Du wirst durch den Körper lernen, den Zustand deines Geistes, deiner Emotionen, deine Psyche zu beeinflussen, Stress abzubauen, Energieblockaden zu lösen und negative mentale Programme loszuwerden.

- Homöopathisches Yoga für Wirbelsäule;
- Gymnastiken für psychische Selbstregulung. Aneignung der universellen psychischen Instrumente und Methoden der Aufmerksamkeitssteuerung;
- Innere Arbeit in Asanas;
- Technik der meditativen Bewegungen. Theorie und Praxis.

Andrei Lobanov

ist Gründer der ersten offiziellen Yoga-Schule in Russland (1983), Entwickler des Yoga LAM Systems, Yogalehrer mit 35-jähriger Erfahrung, Arzt, Yogatherapeut, Psychotherapeut.

Rektor der "Akademie für traditionelle Systeme der Heilung und Entwicklung des Menschen", der führenden allgemeinbildenden Einrichtung für die Ausbildung der Yogalehrer in Russland seit 1989.



Sa. 06. April 2019

Ayurveda – Ursachen von Krankheiten und deren Beseitigung aus ayurvedischer Sicht

Tagesseminar: Sa. 09-18 Uhr

Ayurveda: Die Wissenschaft vom langen gesunden Leben. Wie entstehen vom ayurvedischen Standpunkt aus Krankheiten wie z.B. Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Erkältungen usw? Oft fragst du dich: „Warum bin ich ständig müde und ausgelaugt“?

Kursinhalt: Grundprinzipien von Ayurveda, Doshas: Vata, Pitta, Kapha, Konstitutionsbestimmung (Prakriti), Verdauungsfeuer (Agni), viele Ernährungstipps, Yoga aus ayurvedischer Sicht.

Roman Skazhenikov

ist Heilpraktiker (Ayurveda-Medizin und Ausleitungsverfahren), Physiotherapeut mit eigener Praxis (Manualtherapeut mit osteopathischen Techniken) und Yogalehrer seit 1994.



Sa. 27. April und Sa. 06. Juli 2019

Bodywork

jeweils 10-13 Uhr

Intensives Arbeiten an den Asanas (Yoga-Stellungen). Du lernst viele Variationen kennen, welche die Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. So entwickelst du mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Intensiveres Pranayama.

Sa. 11. Mai 2019

Meditations-Techniken aus der Tradition des Yoga und Tantra

Tagesseminar: Sa. 09-18 Uhr

Meditation ist ein zentraler Aspekt des Hatha Yoga. Um Meditation zu praktizieren und zu unterrichten ist es hilfreich, eine breite Auswahl verschiedener Zugänge und Techniken zu kennen, da jeder Mensch ganz individuelle Fähigkeiten und Vorlieben mitbringt, und somit nicht jede Technik für jeden gleichermaßen geeignet ist. Das Seminar ist eine Einladung an Dich, unterschiedliche Techniken und Zugänge zur Meditation auszuprobieren. Dazu zählen Atemtechniken, Tönen und Mantrarezitation, Bewegung, Visualisierung und vieles mehr. Mit Theorie und Praxis.

Dr. phil. Oliver Hahn

ist Indologe und Yogalehrer. In seinen Vorträgen und Workshops vermittelt er auf eingängige und humorvolle Art fundiertes Wissen aus den Bereichen Yogaphilosophie, Vedanta, Tantra, Ayurveda und alt-indisches Schamanentum.



22./ 23. Juni 2019

Traditionen des Yoga

Wochenende: Sa. 09-18 Uhr, So. 09-14 Uhr

Der Yoga, wie man ihn heute kennt, ist eine Erscheinung der letzten hundert Jahre, aber seine greifbaren Anfänge reichen mindestens zweieinhalb tausend Jahre zurück. Über die Jahrhunderte tauchten mehr oder weniger entwickelte Lehrsysteme in unterschiedlichen religiösen Strömungen Südasiens auf. Neben geistigen Übungen wie Meditation spielten allmählich die Körperstellungen eine immer größere Rolle. An diesem Wochenende werden neben der klassischen Tradition die Lehren und Legenden der Nāth-Yogis im Zentrum stehen, die maßgeblich an der Entwicklung der Āsanas und des Kuṇḍalīni Yoga beteiligt waren.

Prof. Catharina Kiehle

ist Indologin, Yogalehrerin und Meditationskursleiterin.

24./ 25. August 2019

Persönlichkeitsentwicklung im Yoga

Wochenende: Sa. 09-18 Uhr, So. 09-14 Uhr

Dieses Seminar möchte dich begleiten auf deinem eigenen Übungsweg und dir Unterstützung anbieten im täglichen Umgang mit Yoga – Unterrichtsgruppen und Einzelstunden.

Dabei beschäftigen wir uns mit folgenden Themen.:

- Spiritualität und Gesundheit
- Grundbedürfnisse kennen und Stress entgegenwirken
- Umgang mit Verantwortung, Kritik und Krisen
- Möglichkeiten und Grenzen im Yogaunterricht
- Fehlentwicklungen und Risiken auf dem Yoga Weg

Ganga Ötger

ist Lehrerin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Weiterbildungen in ayurvedischer Psychologie, Core Prozess Psychotherapie, Pranaheilen und Polarity. Ausbildung zum Heilpraktiker in Anatomie/Physiologie und Pathologie.

