

Ayur YogalehrerInnen – Blockausbildung

mit Remo Rittiner, Aimée Speiser, Christoph Kraft, Ralph Skuban

Inhalte und Unterrichtszeiten (Änderungen vorbehalten):

Ausbildungsthemen und Unterrichtszeiten:

Sonntagnachmittag Anreise:	17.00 h – 19.00 h Unterricht
von Montag bis Samstag jeweils:	07.30 h – 09.00 h Unterricht danach Frühstück 10.00 h – 13.00 h Unterricht danach Mittagspause 14.30 h – 18.30 h Unterricht
Sonntag Abreisetag:	07.30 h – 09.00 h Unterricht danach Frühstück 10.00 h – 12.00 h Unterricht danach Abreise

Modul 1 mit Aimée Speiser & Christoph Kraft vom 29. Sept. bis 6. Okt. 2019

Einführung in die Yogatradition von T. Krishnamacharya

Grundprinzipien von Ayur Yoga
Funktionelle Anatomie
Ausrichtungsprinzipien im Ayur Yoga
Rahmenbedingungen für die Yogapraxis
Asana Techniken, Steckhaltungen, Gleichgewichtshaltungen, Rückbeugen
Didaktik, Ausführung und Korrekturen im Yogaunterricht
Einführung in Vinyasa Krama

Modul 2 mit Remo Rittiner vom 19. bis 26. April 2020

Asana Techniken Vorbeugen, Drehhaltungen, Seitbeugen
Therapeutische Anpassungen für den Yogaunterricht
Die Kunst des Vinyasa Krama
Didaktik und Themenauswahl für den Yogaunterricht
Die neun Erfolgsprinzipien im Ayur Yoga Unterricht
Sanskrit Mantra Rezitation
Einführung in Yoga Sutras
Meditationstechniken für den Yogaunterricht

Modul 3 mit Aimée Speiser & Ralph Skuban vom 25. Okt. bis 1. Nov. 2020

Asana Techniken Gleichgewichtshaltungen auf den Händen, Umkehrhaltungen
Yogavorstellstunden und Supervision
Oestliche Anatomie mit Chakrenlehre und Koshas
Samkyha Philosophie und Yoga Nidra
Pranayama Techniken für den Yogaunterricht
Anleitungen und Korrekturen für den Yoga Unterricht
Yoga für Fitness und Therapie

Modul 4 mit Remo Rittiner 25. April bis 2. Mai 2021

Sitzhaltungen für die Meditation

Yoga Sutras 1 und 2 Kapitel

Yogavorstellstunden Supervision

Einführung in die Ayurvedische Ernährungslehre

Einführung in Yogatherapie

Sanskrit Rezitation von Mantras

Einführung in den Buddhismus

Meditationstechniken für den Yoga Unterricht

Reflektion über die Lehrerrolle und Entfaltung des eigenen Potential