

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