

2022 - 2023

# 300STD WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER\*INNEN



**BEGINN 03.-06. JUNI 2022**

DIE WEITERBILDUNG RICHTET SICH AN BEREITS  
YOGA° AUSBILDUNG° ABSOLVIERTE SCHÜLER\*INNEN  
UND/ODER TEILNEHMER\*INNEN DIE  
UNTERRICHTSERFAHRUNG HABEN & REGELMÄSSIG  
ASHTANGA VINYASA YOGA PRAKTIZIEREN.

Mit Anna Rossow und weiteren Referent\*innen



[www.movingtemple.net](http://www.movingtemple.net)

2022 - 2023

# 300STD WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER\*INNEN

START 03.-06. JUNI 2022

HAMBURG ° IYENGAR YOGA ZENTRUM ° 4TAGE

26. SEPT.-2. OKT 2022

SEMINARHAUS RAUM.ZEIT IN BOLTERSEN ° 6NÄCHTE

ZUSÄTZLICHE KOSTEN FÜR UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

05.-08. JANUAR 2023

HAMBURG ° IYENGAR YOGA ZENTRUM ° 4TAGE

24.-26. MÄRZ 2023

HAMBURG ° IYENGAR YOGA ZENTRUM ° 3TAGE

07.-10. APRIL 2023

HAMBURG ° IYENGAR YOGA ZENTRUM ° 4TAGE

26.-29. MAI 2023

HAMBURG ° IYENGAR YOGA ZENTRUM ° 4TAGE

03.-09. JULI 2023

RETREATHAUS GÖHRDE ° 6NÄCHTE

ZUSÄTZLICHE KOSTEN FÜR UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

01.-03. SEPTEMBER 2023

HAMBURG

ONLINE CHANTEN 5X 45MIN

ONLINE MYSORE 14X ° START 10. JANUAR

EINSTIEG AUCH SPÄTER (BIS JUNI) MÖGLICH ° FLEXIBEL



# LEHRPLAN

## TECHNIK

- 1.SERIE & 2.SERIE DES ASHTANGA VINYASA YOGA
- UNTERRICHTSMETHODEN UND -TECHNIKEN. VERTIEFUNG DER UNTERSCHIEDLICHEN ELEMENTE DER YOGA ASANAS, DER ATEMÜBUNGEN UND DER MEDITATION
- HILFESTELLUNGEN UND ANWEISUNGEN SOWOHL VERBAL ALS AUCH MIT DEN HÄNDEN
- ANALYTISCHES TRAINING WIE UNTERRICHTET MAN? / WIE KANN YOGA ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG GENUTZT WERDEN? / MODIFIKATIONSMÖGLICHKEITEN WÄHREND VERLETZUNGEN ODER GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN / YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT
- EIGENE YOGAPRAXIS KULTIVIEREN MIT HILFE DER LEHRER

## UNTERRICHTSMETHODEN/ DIDAKTIK

- DETAILLIERTES VERSTÄNDNIS ZU DEN VERSCHIEDENEN TEILEN DES YOGA
- BEOBACHTEN, ASSISTIEREN, KORREKTUR, VERBALE ANLEITUNG, HILFESTELLUNGEN
- INDIVIDUELLES BEGLEITEN DER YOGAPRAXIS VON JEDEN TEILNEHMER

## ANATOMIE/ PHYSIOLOGIE

- GRUNDLAGEN DER ANATOMIE
- BEWEGUNGEN VERSTEHEN UND OPTIMIEREN KÖNNEN
- KÖRPERAUSRICHTUNGSPRINZIPIEN VERSTEHEN UND BEGLEITEN ZU KÖNNEN
- NERVENSYSTEM UND ORGANSYSTEME VERSTEHEN

## YOGA PHILOSOPHIE

- WURZELN DES YOGA UND YOGAGESCHICHTE
- KLASSISCHE TEXTE WIE YOGA SUTREN VON PATANJALI, HATHAYOGAPRADIPIKA UND SAMKHYA KARIKA UND BHAGAVAD GITA BEARBEITEN
- YOGAPHILOSOPHIE IM ALLTAG
- ZIELE UND ANSICHTEN IN VERSCHIEDENEN ZEITEN
- VEDISCHES CHANTEN

## ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

- GESUNDE LEBENSFÜHRUNG
- GESUNDE NÄHE UND GRENZEN

## GRUPPENAUSTAUSCH

- EIGENE ERFAHRUNGEN IN DER GRUPPE KRITISCH REFLEKTIEREN
- ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND FRAGEN
- FEEDBACK BEKOMMEN UND GEBEN UM IM LERNPROZESS FORTSCHRITTE ZU SEHEN
- WIE ARBEITE ICH MIT ANFÄNGERN UND MIT SCHÜLERN MIT GESUNDHEITLICHEN HERAUSFORDERUNGEN

## AYURVEDA

- PHILOSOPHIE UND KONZEPTE DES AYURVEDA VERSTEHEN UND IN DEN UNTERRICHTSALLTAG INTEGRIEREN
- PRINZIPIEN DES AYURVEDA



## LEITUNG

ANNA ROSSOW / HEILPRAKTIKERIN, YOGALEHRERIN, AUSBILDUNG IN DER OSTEOPATHIE ÜBER 5 JAHRE (INTERNATIONALE AKADEMIE FÜR OSTEOPATHIE), MASTER OF FINE ARTS

## REFERENT\*INNEN

- RALPH SKUBAN / YOGAPHILOSOPHIE
- HOLGER SCHULZ / ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL
- CHRISTINA HUG / VEDISCHES CHANTEN UND EINFÜHRUNG SANSKRIT SPRACHE
- CLAUDIA TANK / EINFÜHRUNG ZUR AYURVEDA
- INKE SHENAR / YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT UND GESETZLICHE PFLICHTEN DES YOGALEHRER
- DANIEL JAENSCH / ENERGIEKÖRPER, ERNÄHRUNG UND ENTGIFTUNG

## KOSTEN

4400 € / 4000 € FÜR FRÜHBUCHER BIS 31.01.2022



## INFO

IM ANATOMIE UNTERRICHT TAUCHEN WIR TIEFER IN DAS VERSTEHEN DES MENSCHLICHEN KÖRPERS UND BETRACHTEN GENAUER DIE VERSCHIEDENEN YOGAÜBUNGEN IM LICHT DER WESTLICHEN MEDIZIN, SODASS EIN GESUNDES GRUNDVERSTÄNDNISS AUFGEBAUT WIRD UND EIN SICHERES ÜBEN UND UNTERRICHTEN GEWÄHRLEISTET WIRD. DIE AUSZUBILDENDEN LERNEN VERSCHIEDENE BEWEGUNGS-, ATEM- UND MENTALE MUSTER ZU ERKENNEN, UM SOMIT DIESE IN EINE GESUNDE AUSRICHTUNG BEGLEITEN ZU KÖNNEN. ES WIRD BESONDERS AUF EIN GUTES KÖRPERBEWUSSTSEIN UND SANFTE UND SICHERE ÜBUNGEN WERT GELEGT.

SO WIE IN DER GRUNDAUSBILDUNG, WERDEN WIR HIER AUCH MIT DEN KLASSISCHEN SANSKRIT COUNT FORTSETZEN. DIE TEILNEHMER\*INNEN LERNEN SOWOHL DEN TRADITIONELLEN WEG DIE KLASSEN MIT DEM SANSKRIT COUNT ZU LEITEN (HIER 1.SERIE UND EINSTIEG IN DIE 2.SERIE DES ASHTANGA VINYASA YOGA), ALS AUCH GEFÜHRTE KLASSEN MIT VERBALEN ANWEISUNGEN DER AUSRICHTUNG ZU FÜHREN. BEI DEN COUNT IST EINE BESONDERE KONZENTRATION UND GUTE AUSSPRACHE DES SANSKRIT NÖTIG. SOMIT WIRD EINE MEDITATIVE ASANAPRAXIS AUFGEBAUT UND DER FOKUS AUF DEN GLEICHMÄSSIGEN ATEM GELEGT.

BEI DEN VERBALEN ANWEISUNGEN LERNEN DIE TEILNEHMER\*INNEN GENAUE ANWEISUNGEN ZUR KÖRPERAUSRICHTUNG (ALIGNEMENT) ZU GEBEN UM GESUNDE BEWEGUNGSMUSTER UND EINE GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG ZU FÖRDERN.





WIR SETZEN UNSERE PRANAYAMA- (ATEMÜBUNGEN) UND KRIYAPRAXIS (REINIGUNGSTECHNIKEN), SO WIE IM KAIVALYADHAM INSTITUT IN INDIEN UNTERRICHTET WIRD, FORT. MIT DIESEN SANFTEN PRAKTIKEN LERNEN WIR NOCH FEINER IN UNS HINEINZUHÖREN UND DEN ATEM SANFT ZU OPTIMIEREN. DURCH DEN BEWUSSTEN RUHIGEN ATEM KANN SICH DAS NERVENSYSTEM BERUHIGEN UND DER GEIST WIRD AUSGEGLICHTER.

DIE MEDITATIONSPRAXIS LEHRT UNS MIT DEM AUGENBLICK **VERBUNDEN** ZU SEIN. DAS LEBEN ENTFALDET SICH IMMER IM „HIER UND JETZT“. NORMALERWEISE DOMINIEREN UNSERE GEDANKEN UNSEREN ALLTAG SO SEHR, DASS WIR DIE MEISTE ZEIT IN UNSEREN GEDANKEN, ALSO IN EINER FIKTIVEN PERSÖNLICHEN REALITÄT, LEBEN. MEIST HABEN WIR NUR WENIGE MOMENTE WO WIR DAS „SEIN“ GENIESSEN. DURCH MEDITATION LERNEN WIR UNSEREN GEIST ZU FOKUSSIEREN UND BEWUSST ZU LENKEN, SODASS WIR NICHT UNSEREN FESTGEFAHRENE GEDANKENMUSTERN FOLGEN MÜSSEN. DIES BRINGT AUSGEGLICHTENHEIT UND RUHE IN DEN GEIST UND KÖRPER.

WIR BAUEN EINE **REGELMÄSSIGE YOGAPRAXIS** AUF. BESONDERER FOKUS IST AUCH AUF EINEN GESUNDEN ERNÄHRUNG- UND LEBENSSTIL. UNDOGMATISCH LERNEN WIR, WIE WIR UNSEREN ALLTAG OPTIMIEREN KÖNNEN, UM DAS LEBEN MEHR ZU GENIESSEN UND SOMIT DEN ALLTAGSVERPFLICHTUNGEN MIT FREUDE ZU BEGEGNEN.

WIR SETZEN UNSER **VERSTÄNDNIS** DER SANSKRIT SPRACHE UND DESSEN AUSSPRACHE FORT. AUSSERDEM LERNEN DIE **TEILNEHMER\*INNEN** VEDISCHES CHANTEN, WORAUF BESONDERS AUF GUTE AUSSPRACHE UND KONZENTRATION GEACHTET WIRD. EIN PAAR MANTREN WERDEN TIEFER BEARBEITET.

AYURVEDA IST DIE „**GESCHWISTER WISSENSCHAFT**“ DES YOGA. DIE **TEILNEHMER\*INNEN** TAUCHEN IN DIE WELT UND ANSÄTZE DES AYURVEDA EIN UND LERNEN DAS AYURVEDISCHE WISSEN FÜR DEN UNTERRICHTSALLTAG ZU NUTZEN.

YOGA HAT SICH STETIG WEITERENTWICKELT. DIE ÜBUNGEN, DIE ANSICHTEN, DIE PHILOSOPHISCHEN SICHTWEISEN UND DIE BETONUNGEN HABEN SICH IM LAUFE DER ZEIT IMMER WIEDER GEÄNDERT. DOCH DER GRUNDGEDANKE UND DAS ZIEL BLEIBT. EIN WICHTIGER TEIL DER YOGALEHRER\*INNEN AUSBILDUNG IST DIE VERSCHIEDENEN YOGASTILE IM ZUSAMMENHANG DER GESCHICHTE ZU ERKENNEN UND SOMIT AUCH KRITISCHES DENKEN ZU KULTIVIEREN UND ZU SEHEN WAS DIE VERSCHIEDENEN ZEITALTER IN YOGA BEWIRKT HABEN.

**WEITERE INFOS UND ANMELDUNGEN**  
ANNA@MOVINGTEMPLE.NET

EURE

**ANNA ROSSOW**

