

# Ausbildung

## Yoga-Lehrerinnen

## Yoga-Lehrer

Kompaktseminar

Termin:

3. - 28. August 2015 (Sommerferien)

### Yoga als ganzheitliche Medizin für Körper, Geist und Seele

Die Kurzeitbildung richtet sich an alle Interessierte, ob jung oder alt. Alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in die eigene Hand nehmen möchten, sind angesprochen. Aber auch diejenigen, die andere an die Hand nehmen möchten und das Erlernte weitergeben und dabei ihr Einkommen aufbessern möchten.

Ob es die neue Lebensplanung ist, das Gewicht in den Griff zu bekommen, stressbedingte Zivilisationserkrankungen vorzubeugen, den eigenen Burn-out noch auszuschließen oder um Rückenprobleme zu beheben, mit diesem Intensivkurs machen Sie eine ganzheitliche Selbsterfahrung. Ziel der Ausbildung ist u.a. Hilfe zur Selbsthilfe und zum Lernen und Lehren. Körper, Geist und Seele werden vitalisiert und Sie lernen das loszulassen, was Ihre Seele krank macht. Nutzen Sie Yoga für Ihre bessere Lebensqualität.

#### **Inhalte der Ausbildung:**

- Ⓟ Praktische Yogaphilosophie
- Ⓟ 8-Stufen-Pfad nach Patanjali
- Ⓟ Yoga-Übungspraxis
- Ⓟ Funktionelle Anatomie
- Ⓟ Yogische Rückenschule und Haltungsschule
- Ⓟ Pranayama und Entspannung
- Ⓟ Sinnesschulung
- Ⓟ Yoga-Nidra
- Ⓟ Ganzheitliche Ernährung und Ernährung zur Gewichtsreduktion aus der Sicht des Yoga
- Ⓟ Ayurveda – Lehre der Prävention und ganzheitlichen Gesundheit im Yoga
- Ⓟ Kommunikation im Allgemeinen und gewaltfreie Kommunikation
- Ⓟ Therapeutische Möglichkeiten mit Yoga
- Ⓟ Yogapädagogische Grundlagen der Didaktik und Methodik

- ⌚ Zivilisationskrankheiten und Yoga (z.B. Osteoporose, Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetis, Magen-Darmbeschwerden, psychosomatische Störungen)
- ⌚ Übungsprogramm zur Tiefenentspannung und seelischen Entspannung

## **Melden Sie sich noch heute an!**

Die Kosten für das Seminar (400 Ustd. inkl. Erstellung einer Hausarbeit) beträgt 1.800,00 Euro. Hierin enthalten sind Kosten für Unterrichtsmaterialien und die gesetzl. MWSt. von 19%. Nicht enthalten sind Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Fachliteratur. In begrenzter Anzahl kann eine Übernachtungsmöglichkeit im Einzel- oder Mehrbettzimmer gestellt werden. Wenn eine Unterkunft gewünscht wird, werden gesondert 300 Euro (Einzelzimmer) oder 150 Euro (Mehrbettzimmer) berechnet. Die Möglichkeit der Essenzubereitung ist gegeben.

### **Info und Rückfragen:**

Hindu-Akademie Nepal Lodh, Tel. 0421-239399 oder E-Mail [nepal.lodh@t-online.de](mailto:nepal.lodh@t-online.de)

**Anmeldung:** (bitte an Hindu-Akademie Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen senden)  
Ja, ich möchte an dem Kompaktseminar „Ausbildung zum/zur Yogalehrerin“ vom \_\_\_\_\_ teilnehmen.

Ich wünsche eine Übernachtungsmöglichkeit im  
 Einzelzimmer                      Mehrbettzimmer

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail-Anschrift: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_