



CHAKRA SEVEN YOGA



YOGA 300 Yoga & Transformations-Ausbildung

Die CHAKRA SEVEN Yogalehrer:innen & Transformations-Ausbildung ist eine Yoga Ausbildung, die angepasst ist an den Zeitgeist durch ergänzende Inhalte aktueller spiritueller wie wissenschaftlicher Lehren unserer westlichen Kultur.

Neben dem fernöstlichen Philosophiesystem der Yoga Lehre finden folgende Inhalte Bedeutung:

- Spirituelle Psychologie
- Osteopathie
- Ayurveda

Die Ausbildung ist eine Essenz von östlichen und westlichen Weisheitslehren, ohne religiöse Anbindung, und fördert nicht nur das eigene Wachstum, sondern befähigt die Teilnehmer:innen zu einer achtsamen und ganzheitlichen Vermittlung der Yogalehre.

In der Vermittlung der Bewegungslehre des Yoga berücksichtigen wir:

- Hatha Yoga
- Kundalini Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yin Yoga

Die CHAKRA SEVEN YOGA 300 Ausbildung dauert 1 Jahr und gliedert sich in 11 Wochenenden und einen anschließenden Freitag oder Montag.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Menschen begrenzt. Dies ermöglicht intensives Lernen und Üben, einen unterstützenden Austausch und ein schönes Miteinander. Lernen und die abschließende Prüfung sollen Freude machen. Jede/r ist mit ihren/seinen

Fähigkeiten in der Asana Praxis richtig. Das "sich besser verbiegen können" ist nicht Ziel der Ausbildung und des Yoga, wie wir es verstehen.

Wir geben unsere Erfahrungen aus mehr als zehnjähriger Praxis als Yogalehrer:innen, Yoga Ausbilder:innen und Therapeuten in unseren jeweiligen Fachbereichen weiter und sind an den Teilnehmern als Menschen und an deren Wachstum interessiert.

Inhalte der Ausbildung

Theorie

Ethische Richtlinien für Yogalehrer ▪ Die 5 Punkte des Yoga ▪ Vorstellung der philosophischen Grundlagen des Yoga ▪ Die 4 großen Wege des Yoga: Karma, Bhakti, Raja, Jnana Yoga ▪ Patanjali ▪ Gedankenkraft und positives Denken ▪ Regeln der Selbstbeobachtung ▪ Gedankenmuster erforschen und benennen ▪ Wechselwirkungen Körper & Geist ▪ Die Lehre vom Atem ▪ Die Lehre der Chakren und Nadis ▪ Die 3 Körper und die 5 Hüllen des Menschen ▪ Der Geist und seine 3 Ebenen ▪ Das Gesetz des Karma ▪ Grundlagen des Ayurveda Die 3 Gunas ▪ Reinigungstechniken (Kriyas) ▪ Ernährung ▪ Erläuterung von verschiedenen Formen der Meditation und ihrer Wirkungsweisen

Anatomie

Skelettsystem ▪ Muskelsystem ▪ Faszien ▪ Nervensystem ▪ Herz-Kreislaufsystem ▪ Atmungssystem ▪ osteopathisches Grundverständnis des Körpers ▪ Meridianverläufe in Bezug zu den Hauptorganen ▪ gängige Beschwerdebilder und der Umgang damit

Praxis

Hatha Yoga ▪ Kundalini Yoga ▪ Vinyasa Yoga ▪ Yin Yoga ▪ Yoga Nidra
Pranayama: diverse Atemübungen
verschiedene Sonnengrüße und die 12 Haupt Asanas der Rishikesh Reihe:
ausüben, anleiten, korrigieren, variieren
Asana Variationen üben ▪ Asanas verbinden (Vinyasa Flow) ▪ Yoga Stunden
anleiten ▪ Workshops konzipieren
Meditation üben und anleiten ▪ Mantren

Dozenten Team:

Stephanie Noël	Yogalehrerin für Kinder, Erwachsene und Senioren, Yogalehrer Ausbilderin, Meditationslehrerin, Transformations-Therapeutin, in Weiterbildung für Familien- und Systemaufstellungen, Kommunikationswissenschaftlerin
Jens Neumann	Yogalehrer für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilder, Dipl. Ing.
Pauline Noël	Yogalehrerin für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilderin, Osteopathin, Heilpraktikerin
Sunita Ehlers	Yogalehrerin für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilderin, Ayurveda Coach, Heilpädagogin

Unterrichtszeiten | Unterrichts Ort

Unterrichtszeiten

Freitag 18:30 - 21:00

Samstag 11:00 - 19:30

Sonntag 08:30 - 17:00

+ einmalig WE 11: Montag, oder Freitag 15:00 – 18:00

Unterrichtsort

Ahoi Yoga

Geibelstraße 54

22303 Hamburg - Winterhude

Kosten

3950.- | Frühbucher Rabatt 3650.- | Ratenzahlung möglich

Zertifizierung

Unsere Yoga Ausbildung ist als umfassende Grundausbildung mit 300 Lerneinheiten konzipiert. Die Ausbildung findet nach den Richtlinien des *BDY* (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) und in Anlehnung an die *Sivananda Vedanta Center* statt. Bei erfolgreicher Teilnahme erfolgt die Zertifizierung über 300 Stunden. Dies befähigt dich, dich nach Ausbildungsende Yogalehrer:in zu nennen und selbst zu unterrichten.

Anmeldung und Informationen

Internet www.chakra-seven.de

Mail yoga@chakra-seven.de

Mobil Stephanie Noël 0172 90 45 867