



CHAKRA SEVEN YOGA



YOGA 300 Yoga Ausbildung & Persönlichkeitsentwicklung

Die CHAKRA SEVEN Yoga Ausbildung & Persönlichkeitsentwicklung ist eine Yoga Ausbildung, die angepasst ist an den Zeitgeist. Sie wird ergänzt durch aktuelle Inhalte und spirituelle so wie wissenschaftliche Lehren unserer westlichen Kultur.

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

- Spirituelle Psychologie
- Osteopathie
- Weisheitslehren der Neuen Zeit

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 Ausbildung vermitteln wir folgende Bewegungslehren des Yoga:

- 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 maximal 18 Menschen begrenzt. Dies ermöglicht intensives Lernen und Üben, einen unterstützenden Austausch und ein schönes Miteinander. Unsere Art Yoga zu lehren bezeichnen wir als inklusiv und

körperneutral. So wie du bist und mit dem, was du mitbringst, bist du bei uns von Herzen willkommen.

Dein individueller Wachstumsprozess wird von uns liebevoll gefördert und unterstützt. 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 Teilnehmer:innen 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 ▪ Die 3 Gunas ▪ Reinigungstechniken (Kriyas) ▪ Erläuterung verschiedener Formen der Meditation und ihrer Wirkungsweisen ▪ Grundlagen der Achtsamkeitslehre

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

Pranayama: diverse Atemübungen

verschiedene Sonnengrüße und die 12 Haupt Asanas der Rishikesh Reihe: ausüben, anleiten, korrigieren

Asana Variationen üben ▪ Asanas verbinden (Vinyasa Flow) ▪ Yoga Stunden anleiten ▪ Sequencing ▪ Workshops konzipieren ▪ Meditation üben und anleiten
Mantren

Dozenten Team:

| | |
|----------------|---|
| Stephanie Noël | Yogalehrerin für Kinder, Erwachsene und Senioren, Yogalehrer Ausbilderin, Meditationslehrerin, Innere Kind Therapeutin, Leiterin Familien- und Systemaufstellungen, Kommunikationswissenschaftlerin |
| Jens Neumann | Yogalehrer für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilder, Dipl. Ing. |
| Pauline Noël | Yogalehrerin für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilderin, Heilpraktikerin, Osteopathin |
| Britta Ibbeken | Yoga- und Achtsamkeitstrainerin, MBSR / MBCL Lehrerin Yin Yoga Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie |

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 09:00 – 13:00

Unterrichtsort

Ahoi Yoga

Geibelstraße 54

22303 Hamburg - Winterhude

Kosten

3950.- | Frühbucher Rabatt 3650.- bei Anmeldung und Zahlung 5 Monate vor Beginn der Ausbildung, Ratenzahlung möglich

ZPP

Die ZPP ist die zentrale Prüfstelle der Krankenkassen in Deutschland, die bei der Absolvierung einer 500 Stunden Yoga Ausbildung Yogakurse, die bestimmte Kriterien erfüllen, bezuschusst. Aus diesem Grund bieten wir im Anschluss Fortbildungen an, die wir ebenfalls zertifizieren.

Anmeldung und Informationen

Internet www.chakra-seven.de

Mail yoga@chakra-seven.de

Mobil Stephanie Noël 0172 90 45 867