



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildung Yoga 200

YOGA 200 verstehen wir als kraftvolle und transformative Fortbildungsreihe, die dich zu einer tieferen Ebene spirituellen Wissens führt und deine persönliche Yoga Praxis auf einer festeren und breiteren Basis verankert.

In dieser Fortbildungsreihe stärkst du deine Inspiration und deine Lehrfähigkeiten.

- **Zeiten**

Sa 09:00 - 19:00

So 09:00 – 19:00

- **Kosten**

2500.- bei Anmeldung bis Ende Februar 2024

2750.- ab März 2024

- **Ort**

EinRaum, Karolinenstraße 9, 20357 Hamburg

- **Dauer**

August 2024 – April 2025

- **Rahmen der Ausbildung**

Jedes Wochenende beinhaltet täglich:

1h Meditation / 1hPranayama / 90 Minuten Asanapraxis

In 7ten Modul finden die Abschluss-Workshops mit ausgewähltem Thema der Schülerinnen und Schüler statt.

- **7 Module**

1. Yoga & ausgerichtete Asanas - die Kunst der verbalen Assistenz / [Pauline](#)
Vertiefung anatomischer Prinzipien / Ausrichtung anhand von Asanas / klare, prägnante, sichere Hinweise geben
[31.08 – 01.09 2024](#)
2. Yoga & healing advanced Hands On / [Pauline & Jens](#)
Philosophie der Berührung / Qualität von Berührung / dynamische Assistenzen
Hands On für liegende und stehende Asanas
[12. – 13.10 2024](#)
3. Yoga & vertiefte Selbsterfahrung / [Stephanie](#)
Wer bin ich? / Wo stehe ich? Aufstellungsarbeit der Chakren und der 5 Hüllen / Innere Kind Arbeit / Authentizität: Wo liegen meine individuellen Stärken & Schwächen?
[23. – 24.11 2024](#)
4. Yoga & advanced sequencing / [Pauline](#)
Kreiere sinnstiftende Flows für AnfängerInnen bis Fortgeschrittene / lerne, in welcher Verbindung von Asanas das Fließen entsteht, welches in die Stille führt (panta rhei)
[14. – 14. 12 2024](#)
5. Yoga bei spezifischen körperlichen Einschränkungen / [Pauline](#)
Vertiefe deine Kenntnisse und deinen Umgang mit häufigen Dysfunktionen / lerne souverän, sicher und individuell auf die Bedürfnisse und Einschränkungen deiner SchülerInnen einzugehen / Yoga auf dem Stuhl
[22. – 23. 02 2025](#)
6. Yoga & Meditation & advanced Pranayama / [Britta & Stephanie](#)
Breathwork / Meditation / Nutzung der Bhandas
[22. – 23. 03 2025](#)
7. Yoga & Homebody / nach Hause kommen / [Britta & Pauline](#)
Techniken für Embodiment / Stressregulation / Vertiefung Nervensystem
Restorative Yoga / Yoga Nidra / MBSR
[26. – 27 April 2025](#)