



CHAKRA SEVEN YOGA



YOGA 300 Yogalehrer:innen & Transformations Ausbildung

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

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

- Spirituelle Psychologie
- Osteopathie
- Ernährungswissenschaften
- Ayurveda
- 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 Vermittlung der Bewegungslehre des Yoga berücksichtigen wir:

- Hatha Yoga
- Kundalini Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yin Yoga
- Hormon 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
Asana Variationen üben ▪ Asanas verbinden (Vinyasa Flow) ▪ Yoga Stunden
anleiten ▪ Sequenzing ▪ 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.
Sunita Ehlers	Yogalehrerin für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilderin, Ayurveda Coach, Heilpädagogin
Pauline Noël	Yogalehrerin für Erwachsene, Yogalehrer Ausbilderin, Osteopathin, Heilpraktikerin in Ausbildung

Unterrichtszeiten | Unterrichts Ort

Unterrichtszeiten

Freitag 18:30 - 21:00

Samstag 10:30 - 19:00

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 an **YOGA 300** die modulare Fortbildungsreihe **Yoga 200** an.

Anmeldung und Informationen

Internet www.chakra-seven.de

Mail ausbildung@chakra-seven.de

Mobil Stephanie Noël 0172 90 45 867
Sunita Ehlers 0151 11 607 305