



CHAKRA SEVEN YOGA

Aus- und Weiterbildung Yoga 200
advanced teaching

Module der Yoga Aus- und Weiterbildung

Modul 1

Yoga & ausgerichtete Asanas - die Kunst der verbalen Assistenz

Vertiefung anatomischer Prinzipien / verbale Assistenz für die korrekte Ausrichtung von Asanas

Modul 2

Yoga & healing advanced Hands On

Philosophie der Berührung / Qualität von Berührung / dynamische Assistenzen / Hands On für liegende und stehende Asanas

Modul 3

Yoga & Meditation & advanced Pranayama

Breathwork / Meditation / Soundhealing

Modul 4

Yoga & advanced sequencing

Kreiere sinnstiftende Flows für AnfängerInnen bis Fortgeschrittene / lerne, in welcher Verbindung von Asanas das Fließen entsteht, welches in die Stille führt (panta rhei)

Modul 5

Yoga bei spezifischen körperlichen Einschränkungen

Vertiefe deine Kenntnisse und deinen Umgang mit häufigen Dysfunktionen lerne souverän, sicher und individuell auf die Bedürfnisse und Einschränkungen deiner SchülerInnen einzugehen / Umgang mit Vergänglichkeit / Yoga auf dem Stuhl

Modul 6

Yoga & vertiefte Selbsterfahrung

Innere Kind Arbeit / Aufstellungsarbeit / Authentizität: Wo liegen meine individuellen Stärken & Schwächen?

Modul 7

Yoga & Homebody / nach Hause kommen

Techniken für Embodiment und Stressregulation

Abschlussworkshops und Abschlussfeier am Sonntag mit allen DozentInnen

- **Rahmen der Ausbildung**
Jedes Wochenende beinhaltet
1h Meditation / 1h Pranayama / 1,5h Asana Praxis
- **Leistung der TeilnehmerInnen**
1 x Referat à 30 Minuten ab Modul 2 / Themen vergibt Pauline
1 x Abschlussworkshop in Gruppen
- **Ausbildungsort**
EinRaum, Karolinenstraße 9a im Hinterhof, 20357 Hamburg
- **Reguläre Zeiten**
Sa 09:00 – 19:00
So 09:00 – 19:00
Modul 7, *einmalig Start am Freitag um 09:00*
- **Kosten**
€ 2850.-
€ 2600.- Frühbucher Preis bis 4 Monate vor Ausbildungsbeginn
- **Dein DozentInnen Team**

Pauline Noël	pauline@chakra-seven.de
Jens Neumann	jens@chakra-seven.de
Stephanie Noël	yoga@chakra-seven.de
Britta Ibbeken	yogaanderaster@yahoo.de