

Ayur YogalehrerInnen – Blockausbildung

mit Remo Rittiner, Aimée Speiser, Ralph Skuban

Inhalte und Unterrichtszeiten (Änderungen vorbehalten):

Ausbildungsthemen und Unterrichtszeiten:

| | |
|---------------------------------|---|
| Sonntagnachmittag Anreise: | 17.00 h – 19.00 h Unterricht |
| von Montag bis Samstag jeweils: | 07.30 h – 09.00 h Unterricht danach Frühstück 10.00 h – 13.00 h Unterricht danach Mittagspause 14.30 h – 18.30 h Unterricht |
| Sonntag Abreisetag: | 07.30 h – 09.00 h Unterricht danach Frühstück 10.00 h – 12.00 h Unterricht danach Abreise |

Modul 1 mit Remo Rittiner & Aimée Speiser vom 19. April bis 26. April 2020

Einführung in die Yogatradition von T. Krishnamacharya

- Grundprinzipien von Ayur Yoga
- Funktionelle Anatomie
- Ausrichtungsprinzipien im Ayur Yoga
- Rahmenbedingungen für die Yogapraxis
- Asana Techniken, Steckhaltungen, Gleichgewichtshaltungen, Rückbeugen
- Didaktik, Ausführung und Korrekturen im Yogaunterricht
- Einführung in Vinyasa Krama

Modul 2 mit Aimée Speiser & Ralph Skuban vom 25. Okt. bis 1. Nov. 2020

- Asana Techniken Vorbeugen, Drehhaltungen, Seitbeugen
- Die Kunst des Vinyasa Krama
- Ansagen und Korrekturen im Yogaunterricht
- Didaktik und Themenauswahl für den Yogaunterricht
- Die neun Grundprinzipien im Ayur Yoga
- Einführung Sanskrit Mantras
- Samkyha Philosophie
- Yoga Nidra
- Theorie und Praxis im Pranayama

Modul 3 mit Remo Rittiner & Aimée Speiser vom 25. April bis 2. Mai 2021

- Asana Umkehrhaltungen/ Gleichgewichtshaltungen auf den Händen
- Yoga für Anfänger, mittlere und Fortgeschrittene
- Einführung in Yoga für Zielgruppen wie Rückenschmerzen etc.

- Yogavorstellstunden und Supervision
- Oestliche Anatomie, Chakrenlehre und Koshas
- Pranayamatechniken
- Einführung in Yoga Sutren 1 und 2 Kapitel
- Sanksrit Mantrarezitation
- Meditation

Modul 4 mit Remo Rittiner & Aimée Speiser vom 26. Sept. bis 3. Okt. 2021

- Einführung in die Ayurvedische Ernährungslehre und Dosha
- Sanskrit Mantrarezitation
- Workshopgestaltungen
- Sitzhaltungen für die Meditation
- Yoga Sutren Kapitel 3 und 4
- Meditationstechniken für den Yogaunterricht
- Yogastunden und Supervision
- Reflektionen über die LehrerInnenrolle und Entfaltung des eigenen Potentials
- Die neun Erfolgsprinzipinen für die Tätigkeit als Yogalehrerin