



CHAKRA SEVEN

Grundausbildung Yoga 300

Inhalte der Grundausbildung YOGA 300

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 / | Gedankenkraft und positives Denken
Regeln der Selbstbeobachtung | Gedankenmuster erforschen und benennen
Wechselwirkungen Körper und 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, Kundalini und Vinyasa Yoga | Yin Yoga | Yoga Nidra
Pranayama: diverse Atemübungen
Sonnengröße und die 12 Haupt Asanas der Rishikesh Reihe ausüben, anleiten, korrigieren
Asana Variationen üben
Yoga Stunden anleiten
Sequenzing | Workshops konzipieren | Meditation üben und anleiten