



## CHAKRA SEVEN YOGA

Grundausbildung Yoga 300

---

### YOGA 300

#### Inhalte der Yoga Ausbildung & Persönlichkeitsentwicklung

##### **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 Lehre der 3 Körper und die 5 Hüllen des Menschen ▪ Der Geist und seine 3 Ebenen ▪ Das Gesetz des Karma ▪ Die 3 Gunas ▪ Reinigungstechniken (Kriyas) ▪ Erläuterung verschiedener Formen der Meditation und ihrer Wirkungsweisen ▪ Grundlagen der Achtsamkeitslehre

##### **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  
Pranayama, Atemübungen ausüben und anleiten  
verschiedene Sonnengrüße und die 12 Haupt Asanas der Rishikesh Reihe:  
ausüben, anleiten, korrigieren  
Asana Variationen ausüben, anleiten, korrigieren ▪ Asanas verbinden (Vinyasa Flow) ▪ Yoga Stunden konzipieren und anleiten ▪ Sequencing ▪ Workshops konzipieren und anleiten ▪ Meditation üben und anleiten ▪ Mantren chanten ▪ System- und Strukturaufstellung der sieben Chakren und der fünf Hüllen (Koshas)