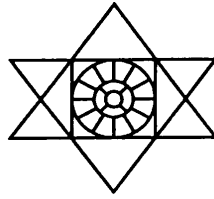


# INTEGRALE YOGASCHULE



## Ausbildungs- und Seminarprogramm, 2. Halbjahr 2019

### **Grundkurs: Der Erfahrbare Atem**

Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf: den eigenen Atem erfahren; seinen ursprünglichen Rhythmus erleben; Entwicklung eines Empfindungsbewusstseins durch Dehnübungen, Druckpunkte und Vokalarbeit; Verständnis der psycho-physischen Zusammenhänge des Atemgeschehens; die Heilkraft des Atems erfahren.

**Zeit:** Freitag, 13.09., 17.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 14.09., 09.00 – 18.30 Uhr, Sonntag, 15.09.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

**Kosten:** € 195,-

**Leitung:** Gertrud Hecker-Roloff

**Anmeldung:** Tel.: 06068-912026

### **Einführung: Hatha-Yoga & Meditation**

Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und – Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

**Zeit:** Samstag, 12.10., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 13.10.19, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 100,-, ermäßigt € 80,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

### **GRUNDAUSBILDUNG: KINDERYOGA**

Hatha-Yoga mit Kindern, kindgerechte Vermittlung von Asanas, Atemwahrnehmung, Erlernen innerer Achtsamkeit, Konzentration, Stille. Vermittlung exemplarischer Unterrichtseinheiten, pädagogische und psychologische Grundlagen

**Infoabend:** Mittwoch, 14.08.2019, 19.30 Uhr

**Beginn:** Samstag, 31.08.2019, 09.30 Uhr

**Leitung:** Fiona Regling, Tel.: 84 60 22 38

**Info:** [www.yogafuerkinder.de](http://www.yogafuerkinder.de)

### **YOGA-LEHRAUSBILDUNG**

Zweieinhalbjährige berufsbegleitende Yoga-Lehrausbildung nach den Rahmenrichtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) über 500 UE mit dem Abschluss Yogalehrer/in Basic BDY.

**Nächster Ausbildungsbeginn:** Freitag, 05. Februar 2021

Bitte Informationsmaterial anfordern oder unsere Web-Seite unter dem Menü „Ausbildung“ besuchen.

### **Kurzworkshops / Vorträge / Veranstaltungen**

Bitte auf unserer Webseite unter „Aktuelles“ einsehen