

Yin und Faszien Yoga Ausbildung



Ausbildungsbeginn: Juni 2024
Ausbildungsende: Mai 2025

Ausbildungsort: Hauptstr. 17, 51766 Engelskirchen Runderoth

Ausbildungsumfang:

- 120 Unterrichtseinheiten an den Ausbildungswochenenden insgesamt
- regelmäßig dokumentierte eigene Yogapraxis unter professioneller Anleitung
- Unsere Ausbildung umfasst 6 Wochenenden, verteilt auf die Jahreszeiten im Yin Zyklus (Ferien werden berücksichtigt).

Der Abschluss:

- Nach der Ausbildung ist man Yin- und Faszien-YogalehrerIn

Inhalte der Ausbildung:

- Erlernen der Positionen und ihrer gesundheitsorientierten Ausrichtung (Alignment)
- Anatomie (innere Organe, aktiver und passiver Bewegungsapparat, Faszienkunde, Nervenkunde)
- Pranayama (Funktion der Atmung, Atemlenkung, Atmung zur Beruhigung und Entspannung)
- Yogatherapie (Umgang mit besonderen körperlichen Problematiken /Einschränkungen / Situationen/Heilungsmöglichkeiten mit Yoga)
- Hilfe bei der gesundheitsorientierten Ausrichtung der Asanas
- Philosophie (Entstehung/Historie des Yin und Faszien Yogas)
- Meridian Lehre
- Einblicke in die TCM
- Einblicke in die Chakren- Kunde

Ziele unserer Ausbildung:

- alltagsnahe und gesundheitsorientierte Vermittlung der Körperübungen
- fundiertes Begleitwissen in den oben genannten Schwerpunkten
- Förderung der eigenen Resilienz durch konsequentes Praktizieren unter professioneller Anleitung
- Aufbau eines gesunden Bewegungsapparates mit einer positiven und achtsamen Selbstwahrnehmung
- Erweiterung des Bewusstseins durch Kennenlernen von Entspannungs- und Stressmanagement Techniken
- Sicherheit im Umgang mit YogaschülerInnen durch sicher eingeübte Adjustment Techniken und einem fundierten Hintergrundwissen.



Kosten und Finanzierung:

- **Wir bieten 2 unterschiedliche Zahlungsmodelle an:**
 - a) 480€ Anzahlung, 6 x monatlich 249€
 - b) Einmal Zahlung von 1850€

- Finanzierung über den Bildungsscheck ist möglich
- Während Yin- und Faszien- Ausbildung können die AusbildungsschülerInnen kostenfrei am Yin- und Faszien- Yoga Unterricht von YBL teilnehmen

Ausbildungswochenende für 2024 und 2025:

1. Wochenende	29.06.- 30.06.24 Sommer
2. Wochenende	31.08.- 01.09.24 Spätsommer
3. Wochenende	23.11.- 24.11.24 Herbst
4. Wochenende	25.01.- 26.01.25 Winter
5. Wochenende	22.03.- 23.03.25 Frühling
6. Wochenende	17.05.- 18.05.25 Prüfung

Ausbildungszeiten:

- Samstag und Sonntag jeweils von 9:30 -18 Uhr
- Mittagspause von 13:30 -14:30 Uhr

Yoga Bergisches Land
Wiebke Reister und Tina Leifeld

mail: kontakt@yoga-bergisches-land.de
www.yoga-bergisches-land.de