

YOGATHERAPIE FÜR YOGALEHRER DIE INTENSIVAUSBILDUNG

April 2012 – November 2013

15 Samstage, insgesamt 105 Stunden

In der Intensiv Ausbildung behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yoga Therapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yoga Therapie. Vorkenntnisse in Yoga Therapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem stehen folgende Themen am Programm:

- Prana und Pranayama
- Beckenboden
- Schwangerschaft und Rückbildung
- Wechseljahre
- Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz)
- Stressresistenz und Stressabbau
- Rückenübungen vom Nacken bis zum Steißbein
- Hüften, Beine, Knie, Füße
- inneres und äußeres Gleichgewicht
- Ernährung und Verdauung
- Hinführung zu den klassischen Asanas
- Partnerübungen
- Einführung in Ayurveda

Seminarleitung: Nora Kowalski

Ausbildungskosten: EUR 1.600.-

Kurszeiten: jeweils 09.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr

Kursdaten:

Sa 21. April 2012	Sa 16. März 2013
Sa 19. Mai 2012	Sa 13. April 2013
Sa 16. Juni 2012	Sa 11. Mai 2013
Sa 15. September 2012	Sa 08. Juni 2013
Sa 13. Oktober 2012	Sa 06. Juli 2013
Sa 03. November 2012	Sa 07. September 2013
Sa 01. Dezember 2012	Sa 05. Oktober 2013
	Sa 02. November 2013

Anmeldeschluss: 10. April 2012

Weitere Einzelheiten auf Anfrage bei Nora Kowalski Tel +43 664 350 97 82 und auf unserer Website www.kriya-yoga.at

Kursort:

Astanga Yogazentrum

Lochauer Straße 2

A-6912 Hörbranz bei Bregenz (Bodensee, österreichische Seite)