

Weiterbildung für Yogalehrer*innen Immersion für Deine persönliche und berufliche Ent-Wicklung



26.10. – 02.11.2025 Villa el Morisco

Inhalte

1. Therapeutisches Yoga im Unterricht und eigener Praxis

- Fehlhaltungen im Yoga, erkennen und auflösen
- häufige Beschwerden (Knie, Rücken, Handgelenke, Nacken, Schultern, Füße)
- sinnvolle Anpassungen

2. Die Kunst der Hilfestellung Unterstützen statt Korrigieren

3. Methodik und Sequenzing

Inhalt, Aufbau, Ziel einer guten Yogastunde

4. Didaktik klare empathische Führung

Mit Sprache Räume öffnen, hilfreiche Ansagen

5. Sinnvolle Ausrichtung - Thema der Stunde

Dharma Talk, körperlich, mental, spirituell

6. Yogaphilosophie: nach Patanjali

für Deinen Yoga-Unterricht und für's Leben

Praxis

**2 x tägl. Asana-Praxis, Pranayama, Meditation,
Energie-Arbeit, Reflexionen**

Austausch, Satsang

Mantra-Singen, Rituale, Tanz, Gehmeditation