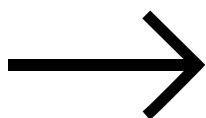




Yin Yoga Ausbildung - Bildungsurlaub



Seminarnummer	234904
Datum	04.12.2023 bis 09.12.2023
Seminarleitung	Vira Drotbohm
Seminarort	Rundum Yoga Studio Unterbilk Kronenstraße 4 40217 Düsseldorf
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Werdener Str. 4 4. Etage, Zi. 424 - 426 40227 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

Diese Ausbildung ist als heilsames Geschenk für Körper, Geist und Seele all jener gedacht, für die Yin Yoga eine ganz besondere Freude und Wohltat ist. Vielleicht hast auch du in dieser Yogaform etwas gefunden, was dich besonders berührt und inspiriert.

Yin Yoga ist eine rein statische Achtsamkeitspraxis, wo wir tief in Asanas eintauchend sie für einige Minuten still halten.

Wir lernen hier das Organsystem in seinen unterschiedlichen Ebenen und innerhalb der Meridianlehre kennen und kreieren durch Dehnung mehr Raum im tiefen Bindegewebe.

Die Kunst im Yin Yoga ist das Stillwerden und das Beobachten und Akzeptieren, von dem was sich zeigt. Meditation ist die Basis dieser wunderbaren achtsamen Praxis.

Ganz unabhängig davon, ob du Yogalehrer bist und die verschiedenen, schönen Elemente des Yin Yoga vielleicht zukünftig mehr in deinen Unterricht einbringen möchtest oder als passionierte Yin Yogini oder Yogi gerne deine eigene Praxis und dein Verständnis des Stils vertiefen und erweitern magst – 2023 hast du bei uns die Möglichkeit, ganz intensiv in diesen besonderen Yogastil einzutauchen.

Mit unserer Yin Yoga Ausbildung kannst du durch eigenes Erleben ein tieferes Verständnis für die vielfältige Wirkweise dieser facettenreichen Praxis erlangen.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yin Yoga Ausbildung - Bildungsurlaub



Inhalte:

- Ein 40h-Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung
- 1 Woche fundiertes Yin Yoga-Wissen in Theorie und Praxis.
- Yin Yoga und Meridiane:
Energienlinien und das Organsystem nach TCM kennen und verstehen lernen.
- Yin Yoga und Asanas:
Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen.
- Yin Yoga und Meditation:
Die Freude und die Herausforderung anzuhalten. Einführung in aktive und passive Meditationstechniken.
- Yin Yoga und Mind:
Was macht der Geist, wenn der Körper still wird? Ankerpunkte, Fokus, Präsenz.
- Yin Yoga und psychologische Themen:
Alles was wir sind, bringen wir mit auf die Matte.
Was immer sich während den Positionen zeigen möchte wird betrachtet und erforscht.
Wir lernen zu benennen was ist. Selbsterforschung und Kommunikation sind zentrale Punkte dieser Ausbildung.
- Yin Yoga unterrichten:
Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

Mit Vira Drotbohm

Yin Yoga Teacher, Teacher auf internationalen Konferenzen, Ausbildungs-Lehrerin in verschiedenen Yoga-Studios, Thai-Massage Therapeutin, Ayurveda

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW sowie in Hessen und Baden Württemberg anerkannt und findet in Kooperation mit Rundum Yoga statt.

www.rundumyoga.com

Bei Anmeldung bis zum 31.07.2022 gibt es das Seminar zum Early-Bird-Preis von 849,- €.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de

Details



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yin Yoga Ausbildung - Bildungsurlaub



Montag, 04.12.2023 (8 UStd.)

09.00 - 10.30 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Kleingruppen:

Theoretische Grundlagen des Yin Yog

10.30 - 12.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis - Einführung TCM Funktionskreislauf Blase Niere/
Das Organsystem nach TCM kennen und verstehen lernen

13.15 - 14.45 Uhr

Input und Übung:

Yin Yoga und Meditation – Einführung

15.30 - 17.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis

Dienstag, 05.12.2023 (8 UStd.)

09.00 - 10.30 Uhr

Input und Übung: Funktionskreislauf Leber/Gallenblase

10.30 - 12.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis

13.15 - 14.45 Uhr

Input und Übung:

Yin Yoga und Meditation - aktive und passive Meditationstechniken

15.30 - 17.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis

Mittwoch, 06.12.2023 (8 UStd.)

9.00 - 10.30 Uhr

**Input und Übung: Funktionskreislauf Herz/ Dünndarm/ Perikard/
3facher Erwärmen**

10.30 - 12.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis

13.15 - 14.45 Uhr

Input und Übung:

Yin Yoga und Mind: Was macht der Geist, wenn der Körper still wird?
Ankerpunkte, Fokus, Präsenz

15.30 - 17.00 Uhr

Übung:

Yin Yoga Praxis/ Yin Unterrichten



Yin Yoga Ausbildung - Bildungsurlaub



Donnerstag, 07.12.2023 (8 UStd.)

9.00 - 10.30 Uhr

TCM/ Funktionskreislauf Milz/ Magen

10.30 - 12.00 Uhr

Übung: Yin Yoga Praxis unterrichten/ **Input und Übung:** Yin Yoga und Asanas: Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen

13.15 - 14.45 Uhr

Input und Übung: Yin Yoga und psychologische Themen: Alles was wir sind, bringen wir mit auf die Matte.

15.30 - 17.00 Uhr

Übung:
Yin Yoga Praxis

Freitag, 08.12.2023(8 UStd.)

9.00 - 10.30 Uhr

TCM/ Funktionskreislauf Lunge/ Dickdarm

10.30 - 12.00 Uhr

Übung:
Yin Yoga Praxis unterrichten

13.15 - 14.45 Uhr

Input und Übung: Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin - Stimme und Wortwahl- Fragen klären

15.30 - 17.00 Uhr

Übung:
Yin Yoga Praxis unterrichten

Samstag, 09.12.2023 (4UStd)

13.00 - 14.30 Uhr

Praktische Prüfung

14.30 - 16.00 Uhr

Seminarauswertung:
Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

Gesamt 44 Ustd./ 6.00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot