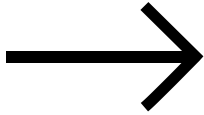




Hatha Yoga Ausbildung



Seminar buchen

Seminarnummer	244905
Datum	18.11.2024 bis 23.11.2024
Seminarleitung	Nicole Barlau
Seminarort	Rundum Yoga, 40217 Düsseldorf
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

Yoga, wie es heute populär ist, entspringt einer Jahrtausend lange Entwicklung. In dieser Weiterbildung gehst du zurück an die Wurzeln des Yoga und erkundest die Basis, die allen modernen Yogastilen zugrunde liegt. Basierend auf den zwei hathayogischen Texten "Hatha Yoga Pradipika" und "Gheranda Samhita" lernen wir viele Praktiken kennen und vertiefen sie.

Deine Hatha-Yoga-Reise führt dich dabei von Kriyas (Reinigungstechniken) über Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemtechniken) bis hin zum heilsamen Erspüren des Energiekörpers (Prana, Nadis, Chakren, Koshas) u. a. mithilfe von Mudras.

In die Techniken des Hatha Yoga einzutauchen, kann sehr heilsam und stabilisierend sein. Die Praxis führt in eine Stille, in deine Tiefen und kann daher auch tief berühren. Öffne dich für deine verborgenen Seiten, die Energien, die dein Leben durchströmen, erweitere dein Bewusstsein – und vielleicht erkennst du dich ein Stück mehr.

Ganz unabhängig davon, ob du Yogalehrer bist oder interessierter Laie, sind die Techniken des Hatha Yoga in deinen Alltag integrierbar und geben deiner Praxis und deiner Klassen eine tiefere Dimension.

Nimm dir diese kleine Ich-Zeit und komme dir selbst näher.

Inhalte:

- 40h fundiertes Hatha Yoga Wissen in Theorie und Praxis, vermittelt mit Tiefgang, Humor und Leichtigkeit.
- Hintergrundwissen zur Hatha Yoga-Philosophie und Praktiken auf Basis der zwei Schriften Hatha Yoga Pradipika und Gheranda Samhita.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Hatha Yoga Ausbildung



- Einführung / Vertiefung in Kriya, Bandhas, Pranayama und Mudras.
- Asana-Praxis mit Vorbereitung durch Kriya, Pranayama und Vertiefung durch Mudras.
- Vertiefung der Meditationstechniken nach Hatha Yoga - über Pratyahara zu Dhyana.
- Hatha Yoga therapeutisch betrachtet: Wie wirkt sich die Praxis auf Körper/Geist und Psyche uns wie kann sie gezielt zur Stressprävention eingesetzt werden.
- Energetische Aspekte des Hatha Yogas.
- Hatha Yoga im Alltag: Wie gelingt der Transfer zur regelmäßigen Praxis, um ihr eine tiefere Dimension zu verleihen.
- Einzel- und Gruppenarbeit zur Vertiefung der Inhalte und gegenseitigem Austausch in einem sicheren Raum für eigene Erfahrungen und Entwicklung.
- Ein heilsamer Weg zu dir selbst.
- Ein 40h-Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung

Mit Nicole Barlau:

Hatha Yoga Lehrerin BDY/EYU, Meditationskursleiterin BYV, Yin Yogalehrerin, Hormonyoga.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und in Baden Württemberg anerkannt und findet in Kooperation mit Rundum Yoga im Yogastudio in Düsseldorf-Unterbilk, Kronenstraße 4, statt.

www.rundumyoga.com

Die erste Zahlung von 450,-€ erfolgt bei Anmeldung, der Restbetrag muss bis zum 01.11.2024 bei uns eingehen.

Folgende Bearbeitungsgebühren fallen bei Kündigung an:

- bis 60 Tage vor Ausbildungsbeginn 25 % der Seminargebühr
- 59-30 Tage vor Ausbildungsbeginn 50 % der Seminargebühr
- 29-1 Tage vor Ausbildungsbeginn 100 % der Seminargebühr

Keine Stornierung / Erstattung gibt es bei:

- Nach dem Beginn der Ausbildung ist keine Stornierung oder Umbuchung mehr möglich.
- Die Fälligkeiten der Zahlungen bleiben – soweit fortbestehend – von der Kündigung unberührt.
- Bereits bezahlte Ausbildungskosten werden bei unentschuldigtem Fernbleiben nicht erstattet.
- Das Bildungswerk Stenden behält sich das Recht vor, Teilnehmer die zur Fälligkeit die erforderlichen Zahlungen nicht erbracht haben, von der Teilnehmerliste zu streichen.





Hatha Yoga Ausbildung



Eine Kündigung hat schriftlich zu erfolgen, dies per Email oder postalisch an die folgende Anschrift:

Bildungswerk Stenden
Kavalleriestraße 12
40213 Düsseldorf

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

Details

Montag, 18.11.2024 (8 UStd.)

09:00 – 09:45 Uhr	Get together, Begrüßung, Einführung in das Programm , Organisatorisches
09:45 – 11.15 Uhr	Yoga Praxis Begrüßungs-Mantra, Kapalabhati, Sonnengrüße und Standpositionen, abschließend Wechselatmung
11:30 – 12:15 Uhr	Input Schriften Vorstellen (Gheranda Samhita & Hatha Yoga Pradipika), Asana rausschreiben
13:15 – 14:45 Uhr	Kleingruppenarbeit kennenlernen, ausprobieren. Sonnengruß erarbeiten
15:00 – 15:45 Uhr	Gruppenaustausch
15:45 - 16.30 Uhr	kurze Yoga Praxis Abschlussrunde

Dienstag, 19.11.2024 (8 UStd.)

09:00 – 10:30 Uhr	Yoga-Praxis Morning Yoga und Meditation
10.45 - 12.15 Uhr	Input Philosophie und Übungen aus der Hatha Yoga Pradipika
13:15 – 14:45	Input Qualitäten der Yoga Praxis, abhyasa &vairagya und Hindernisse auf dem Yogaweg
15:00 – 16:30 Uhr	Übungen des Pranayama & der Bhandas & Tadagi Mudra

Mittwoch, 20.11.2024 (8 UStd.)

09.00 – 10.30 Uhr	Yoga-Praxis Morning Yoga und Mantra-Meditation & Pranayama
10.45 - 12.15 Uhr	Input Philosophie und Übungen in Kleingruppen aus der Gheranda Samhita
13.15 - 14.45 Uhr	Kleingruppen Techniken aus der Gheranda Samhita (Asana & Meditationen)
15.00 – 16.30 Uhr	Yoga-Praxis Hatha Yoga inkl. Bhandas & Mudras





Hatha Yoga Ausbildung



Donnerstag, 21.11.2024 (8 UStd.)

09.00 – 10.30 Uhr	Yoga-Praxis Morning Yoga und Meditation & Pranayama
10.45 - 12.15 Uhr	Input Nutzen von Kriyas und gemeinsames Ausprobieren
13.15 – 14.45 Uhr	Reflexion & Gruppenarbeit Was schon war? Gruppenarbeit – Wie ist Yoga hilfreich?
15:00 – 15:45 Uhr	Input und Übungen Vergleich Hatha Yoga Pradipika & Gheranda Samhita und was hat Tantra Yoga damit zu tun?
15:45 – 16:30 Uhr	Yoga Praxis Asana ,Trataka, Viparita Karani, Pranayama

Freitag, 22.11.2024(8 UStd.)

09.00 – 10.30 Uhr	Yoga-Praxis Morning Yoga (Pranayama mit Bhandas, Asana, Mudra, Yoga Nidra Meditation)
10.45 – 12.15 Uhr	Input und Übung Chakras und seine Symbole mit Übung der Chakra Meditation
13:15 – 14:45 Uhr	Gruppenarbeit Therapeutische Wirkung des Yoga, Gruppenarbeit, Präsentation
15:00 – 16:30 Uhr	Yoga Praxis Chakra Yoga Reise

Samstag, 23.11.2024(8 UStd.)

09:00 – 11:15 Uhr	Yoga Praxis
11:30 – 12:15 Uhr	Erfahrungsaustausch
13:15 – 14:00 Uhr	Einzelarbeit Yogastunde konzipieren für die eigene Homepraxis, Was tat Dir besonders gut?
14:15 – 15:00 Uhr	Diskussion im Plenum Workbook Endbesprechung
15:00 – 16:30 Uhr	Yoga Praxis & Abschluss Auswertung und Klärung offener Fragen, Literaturempfehlungen

Gesamt 48 Ustd./ 6,00TT

Seminar buchen

