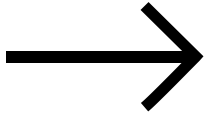




Yin Yoga Ausbildung



Seminar buchen

Seminarnummer	244906
Datum	09.12.2024 bis 14.12.2024
Seminarleitung	Vira Drotbohm
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

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 eintauchen 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 – 2024 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.





Yin Yoga Ausbildung



Inhalte

- Ein 40h-Zertifikat

nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung

- 1 Woche fundiertes Yin Yoga-Wissen in Theorie und Praxis.
- Yin Yoga und Meridiane:

Energielinien 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 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 15.11.2024 bei uns eingehen.





Yin Yoga Ausbildung



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.

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, 9.12.2024 (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, 10.12.2024 (8 UStd.)

09.00 - 10.30 Uhr	Input und Übung: Funktionskreislauf Leber/Gallenblase
10.30 - 12.00 Uhr	Übung:



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yin Yoga Ausbildung



13.15 - 14.45 Uhr	Yin Yoga Praxis Input und Übung:
15.30 - 17.00 Uhr	Yin Yoga und Meditation - aktive und passive Meditationstechniken Übung: Yin Yoga Praxis

Mittwoch, 11.12.2024 (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

Donnerstag, 12.12.2024 (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, 13.12.2024(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, 14.12.2024 (5 UStd.)

13.00 - 14.30 Uhr	Praktische Prüfung
14.45 - 17.00 Uhr	Seminarauswertung: Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

Gesamt 45 Ustd./ 6,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot