

# Ausbildungsplan YOGA INTENSIV

Level I    Level II    Level III    Level IV

## Praxis

Hatha, Vinyasa & Yin Yoga	■	■	■	■
Anatomie & Physiologie	■	■	■	
Neurobiologie der Bewegung	■	■	■	
Kriya, Pranayama & Meditation	■	■	■	
die Morning Practice lernen	■	■		
Eigene Morgen Routine selbst gestalten und an eigene Bedürfnisse anpassen		■	■	
Energie Arbeit		■	■	
Die Stimme & Kommunikation			■	■
Mantra	■	■		
	■	■		

## Theorie

Yoga Philosophie	■	■	■	■
Die Bhagavad - Gita		■		
Persönlichkeitsentwicklung & Dharma Konzept		■		
Forschung des Körpers in Bewegung & im Raum		■		
Verständnis des Geist/Körper Systems		■		
Verständnis von Rhythmus & Koordination			■	
Unterrichtsmethodik & Didaktik			■	
Sequencing - Lernen, eine Lektion zu entwickeln und erarbeiten			■	
Ayurveda & Ernährung			■	
Erlernen der Entwicklung eines Workshops			■	
Selbständig ein Yoga Studio führen & Lektionen als Gruppe leiten & organisieren				■
				■

## Praktikum, Referate und Prüfungen

Praktikum (unterrichten)			■	
Praktikum (beobachten & assistieren)		■		
Persönliches Bewegungs Journal	■	■	■	■
Abschlussarbeit			■	
Teilnahme an einem Book Sprint als Mitautor*in				■
Referat über philosophiebezogene Themen			■	

## Unterrichtsmaterialien

Manual	■	■	■	
Journalheft/block	■	■	■	■
Buch				■