

Bereit neue Wege zu gehen?

200h YogalehrerIn Ausbildung

Start Februar 26

mit
Christin Diekhaus Röttger
&
Dorothee Schlag
&
Dunja Tabeling
&
Gastdozentin: Sahra Isabell Behag



Wir freuen uns auf Dich!



Begebe dich auf eine Reise nach Innen.

Möchtest du selbst tiefer in die
Philosophie hinter der Yogapraxis
eintauchen? Möchtest du Menschen als
YogalehrerIn auf ihrem spirituellen und
körperlichen Entwicklungsweg begleiten?

Dann ist diese Ausbildung genau das
Richtige für Dich.



HERZRAUM
FLÜGEL FÜR DIE SEELE



TERMINE & THEMEN

Modul 1: 21-22 Februar 26

Asana & Philosophie

Modul 2: 28-29. März 26

Asana &
Anatomie & Physiologie

Modul 3: 06-07. Juni 26

Energiekörper
Yoga & Stressbewältigung
Geschichte & Philosophie des Yoga

Modul 4: 29-30. August 26

Fachdidaktik
Asanalehre & Meditation & Mantra



TERMINE & THEMEN

Modul 5: 10-11. Oktober 26

Anatomie & Physiologie
Asanalehre & Meditation

Modul 6: voraussichtlich Dezember 26

(Intensivwoche im Seminarhaus Shanti)

Yoga für Menschen mit besonderen
Bedürfnissen & Therapeutische Ansätze

Philosophie & Mantra
Meditation

Modul 7: 6-7. Februar 27

Abschluss & Prüfung



CHRISTIN DIEKHAUS RÖTTGER

Meine Schwerpunkte in der Ausbildung:

Yoga Philosophie / Fachdidaktik

Asanalehre / Meditation

Über mich:

Yogalehrerin, ehemalige Grundschullehrerin,
Mutter von drei Kindern und vieles mehr.

Als ich begann mich mit den unterschiedlichen Facetten von Yoga auf und außerhalb der Matte zu beschäftigen, durfte ich erfahren, dass ein achtsamer Umgang mit sich selbst ein Schlüssel für Zufriedenheit und Wohlbefinden sein kann. Yoga erinnert mich daran, dass alles in mir liegt. Diese Erfahrung gebe ich mit Leidenschaft weiter.



DOROTHEE SCHLAG

Meine Schwerpunkte in der Ausbildung:

Asanalehre / Atmung

Mantra / Energiekörper

Über mich:

Mein Stil Yoga zu unterrichten ist eher ruhig und ganz auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet. Bei mir praktizierst du Yoga, um deinen Körper zu dehnen, zu kräftigen und zu mobilisieren. Pranayama, verschiedene Atemtechniken, setze ich gezielt ein, damit deine Gedanken zur Ruhe kommen. Dadurch werden nach und nach die Yoga -Erfahrungen über das körperliche Empfinden hinaus gehen. Körper und Geist finden in so in eine gesunde Balance.



DUNJA TABELING

Meine Schwerpunkte in der Ausbildung:

Hands on / Atmung

Lebensfreude



Über mich:

Yoga bedeutet für mich sensibler zu werden. Auf der Suche nach mehr Ruhe und Zufriedenheit fand ich den Weg zum Yoga. Ich unterrichte mit Herz und Hand, mal fließend und körperlich herausfordernd, mal still und meditativ.

Seit Abschluss der 2 jährigen Yogalehrer Ausbildung (ca. 700 Unterrichtsstunden) mit Zertifikat Yogalehrerin (BYV) biete ich verschiedene Yoga Kurse an.



SAHRA ISABELL BEHAGH

Meine Schwerpunkte in der Ausbildung:
Anatomie & Physiologie

Über mich:

Schon immer fasziniert vom Wunderwerk des menschlichen Körpers mit all seinen Facetten, staune ich immer wieder aufs Neue, wie sehr alles miteinander in Verbindung steht und wie sehr die äußere Welt und die innere Welt sich spiegeln. Mit dem Bewusstsein, über den Körper in den inneren Raum einzutauchen, gelange ich näher zu mir selbst und meiner inneren Quelle, aus der ich schöpfen kann. Yoga durchdringt alle Bereiche meines Lebens und hat mich und mein Leben nachhaltig verändert und bereichert.

“DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK STECKT VON INNEN”



Anmeldungen und weitere
Informationen unter:

www.herzraum-lohne.de