

BREATH IN MOTION

 19. Oktober
 Denise & Tom

9:00 Hatha Yoga: Sonnengrüße
 11:30 Praxis Recap: Atmung in Bewegung
 13:00 Anatomie der Wirbelsäule I
 15:00 Asana Lab: Sonnengrüße

WAS IST YOGA I

 20. Oktober
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 History of Yoga I
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Meditation - Theorie & Praxis

HANDS ON

 9. November
 Denise

9:00 Vinyasa - Fokus Standpositionen
 11:30 Hands-on Adjustments
 14:00 Asana Lab: Standpositionen unterrichten

WAS IST YOGA II

 10. November
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 History of Yoga II
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Ethik / Yoga Nidra

VORBEUGEN

 21. Dezember
 Denise & Tom

9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Anatomie der Wirbelsäule II
 14:00 Asana Lab: Vorbeugen -
 Stehende und sitzende Positionen

YOGASUTRA I

 22. Dezember
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Einführung Yoga-Sutra
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab: Rückbeugen Basics

MYSORE PRAXIS IN DER KURMA:

Montag:	07:30 16:30 18:30	Freitag:	07:30
Dienstag:	07:30 16:30 18:30	Samstag:	09:00
Mittwoch:	07:30 18:30	Sonntag:	18:30
Donnerstag:	07:30		

ATEM
 9:00 Vinyasa: Surfing the Waves
 11:00 Biomechanik: Verletzungsprävention im Yoga
 11. Januar 13:00 Anatomie & Physiologie der Atmung
 Denise & Wolfgang 14:30 Pranayama Workshop

YOGASUTRA II
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Kapitel I - Yoga Sutra
 12. Januar 12:30 Text Gruppenarbeit
 Flo 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Subtile Anatomie / Yoga Nidra

NERVENSYSTEM
 9:00 Reguläre Mysore Kurma
 11:30 Das Nervensystem
 1. Februar 14:00 Restoratives Yoga
 Denise & Wolfgang

HAPPY HIPS
 9:00 Vinyasa: Happy Hips - Stabilität & Mobilität
 11:30 Anatomie der Hüftgelenke
 15. Februar 14:00 Praxis Recap: Was ist AROM und PROM?
 Denise & Tom 15:00 Asana Lab: Hüftöffner

YOGASUTRA III
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Yoga-Sutra / Kleshas
 16. Februar 12:30 Text Gruppenarbeit
 Flo 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Anerkennung / Yoga Nidra

SEQUENCING
 11:00 SEQUENCING WORKSHOP (4h)
 9. März
 Denise



LOTUS LEGS
 9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Biomechanik: Körperproportionen
 15. März 13:00 Anatomie des Knies
 Denise & Tom 14:30 Asana Lab: Lotus Legs

YOGASUTRA IIII
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Yoga Sutra - Ashtanga Yoga
 16. März 12:30 Text Gruppenarbeit
 Flo 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Silent Walk in Nature

RETREATS (FÜR PRAXISSTUNDEN & WAHLFÄCHER)

28.3 - 30.3 25 Frühlings Yoga Tage
 21.11.-23.11 25 Winter Yoga Tage

SCHULTERN

 5. April
 Denise & Tom

9:00 Vinyasa: Starke und freie Schultern
 11:30 Imagination im Yogaunterricht
 13:00 Anatomie der Schulter
 14:30 Asana Lab: Schulterfokus

BHAGAVAD GITA I

 6. April
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Bhagavad Gita I
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab - Balancehaltungen

DREHUNGEN

 11. Mai
 Denise & Tom

9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Unterrichtsprinzipien
 13:00 Anatomie des Bauches
 14:30 Asana Lab - Drehungen

BHAGAVAD GITA II

 12. Mai
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Bhagavad Gita II
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Die Achsenzeit - Anfänge des Philosophierens / Yoga Nidra

DER NACKEN

 14. Juni
 Denise & Tom

9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Biomechanik: Befreiter Nacken
 13:00 Anatomie des Nackens und des Halses
 14:30 Asana Lab: Umkehrhaltungen

UPANISHADEN I

 15. Juni
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Die Upanishaden I
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Hatha Pradipika

UPANISHADEN II

 28. September
 Flo & Denise

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Die Upanishaden II
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Workshop Armbalances

UPANISHADEN III

 26. Oktober
 Flo & Denise

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Die Upanishaden III
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab: Advanced Asanas

YOGALEHRER*INNEN INTENSIVTRAINING

PREISE

Ausbildungstage	Standard Preis	Early Bird Preis*
Langer Tag 7 - 8 h	€ 130.-	€ 120.-
Kurzer Tag 4-5 h	€ 110.-	€ 100.-
Prüfungsgebühr & Arbeitsbetreuung	€ 200.-	

KURMA	Standard Preis	Ermäßigt
Monatskarte	€ 100.-	€ 80.-
10er Karte	€ 150.-	€ 130.-
5er Karte	€ 80.-	€ 70.-

* Early Bird gilt bei Anmeldung und Zahlung bis 4 Wochen vor Beginn.

Die Preise beinhalten alle Einheiten am jeweiligen gebuchten Tag und ein ausführliches Skriptum.