



Modul 1 - Yogalehrer:in Basis

Sie werden mit dem Grundkonzept des Vini Yoga vertraut, lernen einzelne Übungen anzuwenden und erfahren die wohltuende Wirkung an sich selbst. Sie sind in der Lage Ihr Können in eine tägliche Yogapraxis umzusetzen und erfahren die besonderen Qualitäten dieses Übungsweges.

Yoga und Ayurveda gehen Hand in Hand und Sie erhalten einen ersten praxisnahen Einblick in die grosse Philosophie des Ayurveda. Im Mittelpunkt des Vini Yoga steht der einzelne Mensch, seine Anliegen und seine Erfahrungen. Seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden die Übungen des Yoga passend ausgewählt und in sinnvollen Schritten vermittelt.

So kann Yogapraxis für jede und jeden angemessen gestaltet werden.

Sie erhalten ein Zertifikat nach Abschluss der einjährigen Ausbildungsetappe und sind hiermit befähigt, die Ausbildung zum Yoga Lehrer – EMR anerkannt weiter zu führen.

Kursinhalte:

Grundlagen Vini Yoga, Yoga Positionen (Asana's), Philosophie, Meditation, Ayurveda, Psychologie, Schwerpunkt Themen: Rückenschmerzen, Stress, Ernährung, Vini Yoga in eigener Praxis

Sie erhalten ein Zertifikat nach Abschluss der einjährigen Ausbildungsetappe und sind hiermit befähigt, die Ausbildung zur Yoga LehrerIn weiter zu führen.

Beginn

11.05.2024

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09.30 - 17.30

Enddatum

15.06.2025

Adresse

IKT - Institut für Komplementärtherapie

obere Bahnhofstrasse 58A

8640 Rapperswil

info@ikt-institut.ch

www.ikt-institut.ch/yoga/kursuebersicht/kursdetails/?bekokurs=Modul-1-Yo...

Leitung

Natalie Romacuk und Ausbildungsteam

Inhalt

- Grundlagen zu Vini Yoga, Ziele und Fokus im Berufsbild KT
- Vini Yoga-spezifische Asanas
- Selbsterfahrung mit Pranayama in den Asanas
- Verschiedene Mittel, Methoden und Konzepte aus dem Vini Yoga
- Yoga für spezifische und unspezifische Rückenschmerzen
- Yoga Sutra Patanjali als Philosophieeinstieg
- Praxis mit verschiedenen Meditationsobjekten
- Yoga-spezifischer Umgang mit Stress
- Standortbestimmung in Bezug auf den weiteren Yoga Weg
- Stärkung der Selbstwahrnehmung als Ziel im KT

Form

Blended Learning

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch

Klassengrösse

max. 18 TN

[Zurück zur Liste](#)



[IKT - Institut für Komplementärtherapie](#)

[+41 55 214 11 08](tel:+41552141108)

info@ikt-institut.ch

www.ikt-institut.ch

[Kontakt speichern](#)

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

Betrifft:
Modul 1 - Yogalehrer:in Basis

senden

Source URL: <https://www.weiterbildung.ch/modul-1-yogalehrerin-basis>