

Aerial Yogalehrer Ausbildung

YOGARAUM CLAUDIA UTHKE



YOGARAUM

CLAUDIA UTHKE

Ausbildung 100h

INHALTE, AUFBAU UND VORAUSSETZUNG



Aerial Embryo - Anfangsentspannung

Ausbildung zum Aerial Yogalehrer / 100h

Sich fallen lassen, schweben, Ängste loslassen. Aerial Yoga ist Therapie und eine der schönsten Yoga Formen zugleich. Ein eher passiver Yogastil, der im Tuch praktiziert wird und der den Körper in Stellungen bringen kann, in die er sonst nie rein käme. Gehalten durch ein Tuch, geschützt durch ein Tuch und doch immer wieder wird dem Praktizierenden das Loslassen und Fallenlassen abverlangt.

Unsere Aerial Yogalehrer Ausbildung basiert auf dem Konzept des DANA Aerial Yoga. Die Ausbildung dauert inkl. dem Aufbaumodul sieben Tage und mit Hausaufgaben 100h. Jeder Ausbildungstag umfasst 10 UE mit einer Mischung aus Theorie und Praxis, sowie 30 Stunden Vorbereitung und Nachbereitung.

Die Ausbildung erfolgt in Kleingruppen von maximal 8 Teilnehmern.

Ausbildungsinhalte

- Einführung ins Aerial Yoga
- Wirkungen des Aerial Yoga
- Grundlagen Anatomie
- Erlernen, Ausführen und Anleiten der 4 Grundhaltungen
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Stundenaufbau, Methodik und Didaktik des Yogalehrens
- Sicherheitsmaßnahmen Aerial Yoga

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG, ZEITEN & PREISE

Muster Tagesablauf

- 8:00 bis 9:30 / Aerial Yoga Praxis und Meditation
- 9:30 bis 9:45 / Teepause
- 9:45 bis 12:30 Uhr / Asanakunde (wie baue ich Aerial Yoga Asanas auf)
- 13:00 bis 14:00 / Mittagspause
- 14:00 bis 15:00 / Theorie
Stundenaufbau im Aerial Yoga
- 15:00 bis 15:15 / Teepause
- 15:15 bis 17:00 / Aerial Yoga
Praktikum (eigenes Anleiten von Aerial Yoga Stunden)

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Offenheit für die Yogaphilosophie sowie mind. 6 Monate Yogaerfahrung.

Basic Modul 5 Tage, Aufbau Modul 2 Tage

Energieausgleich: 799,-€

Du erhältst im Rahmen Deiner Ausbildung ein vollständiges Skript mit ausführlichen Anleitungen. Neben der ausführlichen Theorie, wird Dir viel Raum für die praktische Erfahrung unter anderem in den laufenden Kursen im Yogaraum



gegeben. Du erhältst die Möglichkeit in den Aerial Yogakuren zu hospitieren oder selbst teilzunehmen um deine Körpererfahrung zu vertiefen.

Nach der Teilnahme an beiden Modulen und der erfolgreich abgelegten praktischen Prüfung bist Du in der Lage eine Yoganfängergruppe zu unterrichten und die Aerial Yogagrundhaltungen sowie die weiteren vermittelten Yogahaltungen frei und korrekt anzuleiten.

Dennoch raten wir jedem Teilnehmer, zusätzlich eine 200h Hatha Yogaausbildung abzuschließen. Für weitere Informationen melde dich per Mail: claudia.uthke@yogaraum-saalfeld.de oder tel.: 0176 23130688