



# YOGA-WEITERBILDUNG

## Didaktik in der Yogapraxis – im Prozess der Entspannung, Atempraxis und Meditation

In der Asana-Praxis ist es für Yogalehrende selbstverständlich aufbauende Schritte in der Vermittlung zu wählen. Unser Blick geht dabei darauf, wie die einzelnen Haltungen und Übungsabfolgen gut vorbereitet und ausgeglichen werden können.

Doch wie sieht es in den anderen Bereichen des Unterrichts aus?

Welche Ansätze und didaktischen Schritte können in den Bereichen Entspannung (śavasana), Atem und prana sowie Meditation genutzt werden? Wie hilft uns ein näheres Beleuchten der Yogalehren dabei?

In drei Seminaren werden wir uns gemeinsam Zeit nehmen, Antworten zu diesen Fragen zu finden.

Inhalte der Seminare:

- Philosophie und Psychologie des Yoga, den Hintergrund der gewählten Schritte verstehen
- praktische Übungen zu den einzelnen Themen
- Gruppenarbeiten

Die Seminare können auch einzeln gebucht werden. (13 UE á 45 min./Seminar)

Detaillierte Infos auf [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

### Referentinnen:

**Andrea Pfurtscheller**, YL BYO/EYU, Weiterbildung in Yoga-Meditation bei nationalen und internationalen Lehrern, Mitglied im Ausbildungsteam Yoga-Zentrum Innsbruck, langjährige Lehrtätigkeit an der Pädagogischen Hochschule Tirol

**Shakti Siedler**, YL BYO/EYU, Weiterbildung für Yoga-Meditation, Referentin in Yogalehrausbildungen, Schwerpunkt „Yoga in veränderten Lebenssituationen“, Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospiz-Begleitung

**Monika Struber**, YL BYO/EYU, Weiterbildung Meditation am Yoga-Zentrum Innsbruck, sowie Meditation im Christentum bei Karl Baier, langjährige Weiterbildung Yoga-Philosophie

### Atem und prana

Termin: Freitag, 11.01. und Samstag, 12.01.2019

### Meditation

Termin: Freitag, 15.03. und Samstag, 16.03.2019

### Entspannung (savasana)

Termin: Freitag, 26.4. und Samstag, 27.4.2019

**Ort:** Lebensraum Gesundheit, Lotte-Lehmann-Promenade 1, 5026 Salzburg  
[office@lebensraum-gesundheit.com](mailto:office@lebensraum-gesundheit.com)

**Kosten:** je Seminar: € 145,- für Mitglieder und € 160,- für Nicht-Mitglieder

### Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)  
Telefon: 01/505 36 95 | [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

# Details zu den einzelnen Seminaren:

## Atem und prana

Der Atem steht in einem engem Zusammenhang mit der Lebensenergie (prana). Das bewusste Erfahren des Atems und prana ermöglicht uns einen feinen Zugang zum inneren Sein.

Folgende Fragen werden wir uns u.a. näher anschauen:

- Welche Übungen können hilfreich sein, um ganz natürlich vom Erleben des physiologischen Atems zum feinstofflichen Atem (prana) zu finden?
- Wie kann mit dem Atem gearbeitet werden, um pranayama-Techniken vorzubereiten?

**Termin:** Freitag, 11.01. und Samstag, 12.01.2019, Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr und Samstag: 8.30 - 12.30 Uhr / 14.30 - 18.00 Uhr

## Meditation

Yoga ist Meditation, diese Aussage finden wir immer wieder in den Yoga Texten. Mit dieser Sicht ist es umso wertvoller, sich mit den reichhaltigen Ansätzen der verschiedenen Übungen zu beschäftigen.

In diesem Seminar werden uns folgende Fragen begleiten:

- Welche aufbauenden Schritte können wir im Prozess der Yoga-Meditation wählen?
- Welche Schwerpunkte können gesetzt werden bzw. worauf kann das Hauptaugenmerk gerichtet sein? Was ermöglicht den TeilnehmerInnen sich besser einlassen zu können?

**Termin:** Freitag, 15.03. und Samstag, 16.03.2019, Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr und Samstag: 8.30 - 12.30 Uhr / 14.30 - 18.00 Uhr

## Entspannung (savasana)

Gerade die Entspannungs-Praxis bietet wunderbare Möglichkeiten für Yoga- Praktizierende gut bei sich anzukommen. Die verschiedenen Übungen bieten ein reiches Erfahrungsspektrum für jeden Einzelnen.

In diesem Seminar werden uns folgende Fragen begleiten:

- Welche didaktischen Schritte können wir in der Entspannungs-Praxis nützen?
- Wie können wir TeilnehmerInnen im Prozess der Entspannung unterstützen?
- Welche Ansagen oder Schlüsselwörter sind hilfreich?

**Termin:** Freitag, 26.4. und Samstag, 27.4.2019, Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr und Samstag: 8.30 - 12.30 Uhr / 14.30 - 18.00 Uhr

*Die Seminare können einzeln gebucht werden.*