



YOGA-WEITERBILDUNG

Der natürliche Weg in die Meditation Didaktische Aspekte für den Yoga Unterricht

Durch die eigene Beschäftigung und Praxis mit Meditation entwickeln wir uns weiter und es verändert sich auch unser Unterrichten. Die Erfahrung von feineren Ebenen des Seins kann mehr in den Vordergrund treten. Diese Erfahrung können wir teilen.

Die Wege in die Meditation sind vielseitig. Daher ist es wertvoll, die unterschiedlichen Ansätze zu beleuchten und zu reflektieren.

In diesem Seminar werden wir uns den verschiedenen Herangehensweisen der Meditation widmen.

Dabei sind das Kosha-Modell aus dem Vedanta und die Lehren des Patanjali hilfreiche Wegweiser. Wir werden uns mit einem schrittweisen Aufbau der Praxis beschäftigen und überlegen, welche Schwerpunkte sinnvoll sind, um unseren TeilnehmerInnen den Prozess und die Erfahrung von Meditation zu ermöglichen.

Ziel ist es, einen hilfreichen didaktischen Rahmen zu erarbeiten, mittels praktischer Übungen zu den einzelnen Themen und in kleinen Gruppen, wo sich Jede*r mit seinem eigenen Erfahrungsgut einbringen kann.

Referentinnen:

Shakti Siedler und Monika Struber, Yogalehrerinnen BYO/EYU

Der natürliche Weg in die Meditation

11. - 12.12.2020 (= 13 UE)

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und

Samstag, 9.00 - 12.30 / 14.30 - 18.00 Uhr

Ort: YOGA Mitte, Resselstraße 18/1,
6020 Innsbruck

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

Telefon: 01/505 36 95 | www.yoga.at

Dieses Seminar ist Teil einer **3teiligen**

Didaktik-Weiterbildung mit den Schwerpunkten Entspannung, Atem und Meditation. Es ist in Kombination oder auch einzeln buchbar.

Sem. 1 Atem und prana: 25. - 26.9.2020 mit

mit Andrea Pfurtscheller und Shakti Siedler

Sem. 3 Entspannung: 29. - 30.1.2021 mit

Andrea Pfurtscheller und Monika Struber

Early-Bird bis 03.08., 23.10. und 4.12.2020:

€ 117 MA / € 130 M / € 148 KM

Normalpreis: € 130 MA / € 145 M / € 165 KM

Kosten für gesamte Weiterbildung (3 Teile):

Early-Bird bis 03.08.2020

€ 335 MA / € 370 M / € 420 KM

Normalpreis: € 375 MA / € 415 M / € 470 KM

MA = Mitglied in Ausbildung, M = Mitglied, KM = kein Mitglied