



YOGA-WEITERBILDUNG

Die Kunst der Anpassung Yogaunterricht INDIVIDUELL in der Gruppe

Die Kunst der Anpassung des Yogaunterrichts an die sehr unterschiedlichen Motivationen, psychischen Befindlichkeiten und körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen ist das **Thema dieser zweiteiligen Weiterbildung**. Insbesondere Yogalehrende sind gefordert, besondere Bedürfnisse zu erkennen und in weiterer Folge damit umzugehen.

Inhalte und Ziele der Weiterbildung

Es werden Methoden der Schulung der Körperwahrnehmung, des Zuhörens und des Betrachtens vorgestellt, welche die Fähigkeit entwickeln

zu erkennen, wann Anpassungen notwendig sind und wie diese angeboten sowie durchgeführt werden können. Es werden Möglichkeiten der Adaption besprochen, in verschiedenen Haltungen umgesetzt, anatomisch und funktionell begründet und schließlich praktisch geübt. Dabei gibt es genügend Zeit, konkrete Situationen zu besprechen und Fragen zu stellen.

Thema 1. WE: Die Kunst der Anpassung für

Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Beine

Thema 2. WE: Die Kunst der Anpassung für Halswirbelsäule, Arme, Stress

Referentin:

Christine Häfele (Yogalehrerin BYO/ EYU): seit 1992 Tätigkeit als Physiotherapeutin, Abschluss 2015 die Yogalehrerausbildung an der Yogaschule Pushpa, dreijährige Yogaphilosophie Weiterbildung bei R. Sriram, Seminare bei Helga Simon-Wagenbach.

Christine Häfele arbeitet als Physiotherapeutin in eigener Praxis, unterrichtet Yoga in laufenden Kursen und in Wochenseminaren. Sie ist Teil des Ausbildungsteams an den BYO anerkannten Ausbildungsschulen Yogaschule Pushpa in Wien und an der Schule für Yoga und Meditation in Graz (Verein Maitri). Ihr besonderes Interesse gilt der Integration von Yoga im Gesundheitswesen als Maßnahme der Prävention.

Die Kunst der Anpassung

Teil I: 11. – 13. Dezember 2020

Teil II: 5. – 7. März 2021

(= 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Seminarzeiten:

Freitag: 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag: 09.00 - 18.30 Uhr (mit Pausen)

Sonntag: 09.00 - 13.00 Uhr

Ort: Prana Yoga Studio

Mariahilfer Straße 82, 1070 Wien

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

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



Seminarpreise

Early-Bird bis 31.10.2020

Euro 360,- für Mitglieder in Ausbildung BYO/EYU

Euro 400,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO

Euro 440,- für Nicht-Mitglieder

Kosten nach dem 31.10.2020

Euro 396,- für Mitglieder in Ausbildung BYO/EYU

Euro 440,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO

Euro 480,- für Nicht-Mitglieder

Förderungen

Yoga Austria-BYO ist ein anerkannter Bildungsträger des waff – www.waff.at

Beim „Grazer Fonds für Aufstieg und Entwicklung“ kann auch um Förderung angesucht werden – www.graz.at/grafo