Warum Yin und Yang?

Yin und Yang Yoga für Ausgleich und Harmonie

Yin Yoga (passiv, Ruhe) und Yang Yoga (aktiv, Kraft) für Harmonie in Körper, Geist und Seele

Yin Yoga für Flexibilität, Beweglichkeit und eine tolle Ausstrahlung
Die sanfte Yin Yoga-Praxis führt zu mehr Entspannung des gesamten Körpers und wirkt sich beruhigend sowie regenerierend auf unseren Geist aus. Zusätzlich erlangen wir eine tiefe Ruhe und inneren Frieden.

Yang (Vinyasa) Yoga für Energie, Muskelkraft und Mut
Das aktive Yang Yoga schürt unser inneres Feuer, bringt uns zum Schwitzen, schenkt uns Stärke, Energie und Kraft. Die Asanas geben uns Halt und Standfestigkeit. Auch auf geistiger Ebene stellt sich ein Gefühl in Form von Stabilität, Konzentriertheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und innerem Frieden ein.
Wir üben und lernen während der Ausbildung Vinyasa Yoga. Dynamisch fließende Bewegungen werden miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert.

Detailliertere Informationen, Preise und Termine findest du auf

divali-yoga.de/ausbildung

Vielleicht hilft dir auch einer unserer kostenfreien und unverbindlichen Infotage bei deiner Entscheidung. Aktuelle Termine und Informationen findest du ebenfalls unter divali-yoga.de/ausbildung

divali-yoga.de

„Wenn du etwas lernen willst – studiere es,
wenn du etwas wissen willst – lies darüber,
wenn du etwas meistern willst – unterrichte es!"
Yogi Bhajan

divali yoga | Heinrich-Lemberg-Str. 19a | 45472 Mülheim an der Ruhr | divali-yoga.de
info@divali-yoga.de | facebook.com/divaliyoga | Katrin Siedhoff | 01 76-64 62 97 22

Klimaneutraler Druck

divali yoga | Heinrich-Lemberg-Str. 19a | 45472 Mülheim an der Ruhr | divali-yoga.de
info@divali-yoga.de | facebook.com/divaliyoga | Katrin Siedhoff | 01 76-64 62 97 22

Yin und Yang (Vinyasa) divali yoga intensiv (Modul 1) und Teacher-Training (Modul 2). Du möchtest tiefer in Yoga eintauchen oder als YogalehrerIn unterrichten? Oder Du hast bereits eine YogalehrerIn Ausbildung absolviert und möchtest erweiterte Kenntnisse über Yin und Yang (Vinyasa) Yoga erlangen? Dann könnte das divali yoga Teacher Training genau das Richtige für dich sein. Unser Yoga Teacher Training ist in zwei Module eingeteilt und sowohl als Paket als auch getrennt buchbar:

Modul I divali yoga intensiv (100 UE*)
Dieses Modul ist geeignet für dich, wenn du tiefer in Yoga eintauchen, aber nicht unterrichten möchtest.

Modul II Teacher Training (100 UE*)
Hier lernst du Yin und Yang (Vinyasa) Yoga Klassen Klassen für Einsteiger und Mittelstufen zu unterrichten.

Zertifiziert
Das divali yoga Teacher Training ist von der Yoga Alliance® als 200-hour Ausbildung akkreditiert. Belegst du Modul I und II erhältst du nach erfolgreich abgelegter Prüfung ein Yogalehrer Zertifikat über 200 UE* mit der Möglichkeit, dich bei Yoga Alliance als RYT 200-hour Yogalehrer zu registrieren.

Gruppengröße
Um eine individuelle und persönliche Betreuung während der gesamten Ausbildungszeit garantieren zu können ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Aufteilung der Module
Modul I: 5 WE**
Modul II: 2 WE** + 2 Intensiv-WE
9 Wochenenden gesamt für Modul I und II

*UE = Unterrichtseinheiten, 1 UE = 60 Minuten **WE = Wochenenden

Inhalte Modul I Was ist Yoga, wo kommt Yoga her? Yoga Praxis: Yin und Yang (Vinyasa) Yogastunden, Pranayama (Atemtechniken), Yoga-Philosophie, Lifestyle und Yoga-Ethik Teil I, Entspannungs- und Meditationstechniken, Anatomie und Physiologie Teil I, Kriyas (Yoga Reinigungs-Übungen) Aufbau einer Yogastunde (Sequencing), Einführung in die 7 Haupt-Chakras Teil I, Grundwissen Ayurveda, yogische Ernährungslehre.

Inhalte Modul II Erweitertes Sequencing von Yin und Yang (Vinyasa) Yoga Klassen, Grundwissen Meridiane, Yoga-Philosophie, Lifestyle und Yoga-Ethik Teil II, Erlernen von Adjustments/Hands on, Anatomie und Physiologie II, Rhetorik und Kommunikationstraining, Workshop-Gestaltung, Business und Yoga, sonstiges und Yoga für spezielle Zielgruppen: Yoga Personal Training, Yoga für den Rücken, Yoga für Schwangere.

divali yoga | Heinrich-Lemberg-Str. 19a | 45472 Mülheim an der Ruhr | divali-yoga.de
info@divali-yoga.de | facebook.com/divaliyoga | Katrin Siedhoff | 01 76-64 62 97 22

Deine Ausbildungsleiterin Katrin, divali yoga-Gründerin und Inhaberin, zertifizierte Yogalehrerin, seit 2005 intensive Yoga Praxis und seit 2007 Yoga Unterrichtserfahrung.

„Meiner Erfahrung nach üben Yoginis und Yogis entweder Yin oder Yang (Vinyasa) Yoga. Gut wäre eine Kombination aus beiden Stilen, die für Harmonie von Körper, Geist und Seele sorgt. Wir bieten mit dem divali yoga Teacher Training eine Ausbildung an, in der die Teilnehmer bereits während der Ausbildungszeit Yin und Yang Yoga zu gleichen Teilen üben, um am eigenen Körper erfahren zu können, wie wertvoll dieser Ausgleich ist."