

YIN YOGA Ausbildung

„Yoga ist in die Tiefe des menschlichen Seins eintauchen.“



YIN YOGA Ausbildung

Diese Ausbildung ist als heilsames Geschenk für Körper und Seele an alle gerichtet, die im YIN YOGA eine besondere Wohltat erfahren. YIN YOGA richtet den Blick nach innen, auf unsere Einzigartigkeit und lässt uns in Verbindung treten mit der Quelle, unserem Selbst.

Vielleicht bist Du bereits Yogalehrer und möchtest die wundervollen, verschiedenen Elemente des YIN YOGA zukünftig mehr in Deinen Unterricht einbringen. Vielleicht genießt Du bereits Deine eigene YIN YOGA Praxis und möchtest Dein Verständnis zu dieser Yoga-Form vertiefen.

Dann gibt es 2023 eine ganz schöne Möglichkeit YIN YOGA mit seiner vielfältigen Wirkungsweise nahe der Ostsee in Bad Doberan zu erleben und tiefer zu verstehen.

YIN YOGA ist eine tiefgreifende Praxis, nicht nur in Muskulatur und Faszien gewebe, sondern sie arbeitet ebenfalls an den Energielinien des Körpers. Zudem lehrt YIN YOGA Ausdauer und Geduld, hat eine positive Wirkung auf unsere Art und Weise mit Widerständen umzugehen und schafft den Raum, sich selbst zu begegnen und Bewusst-Sein zu erfahren. So wirkt diese Praxis ganzheitlich und nachhaltig auf Körper, Geist und Seele.

Mit der YIN YOGA Basic Ausbildung bekommst Du ein gutes Fundament, um YIN YOGA Klassen sicher anzuleiten und die Funktion der YIN YOGA Praxis zu verstehen.

"Unser Ziel im Leben ist es nicht, perfekt zu werden; unser Ziel ist es, ganz zu werden."

Bernie Clark

YIN YOGA Ausbildung

Inhalte:

Ursprung des YIN YOGA

- Geschichte und Entstehung des Yin Yoga
- Theorie von Yin & Yang
- Yin Yoga Prinzipien

Anatomie im YIN YOGA

- individueller Knochenbau
- Muskeln- Binde- Faszien und Bändergewebe
- Kompression und Spannung
- Einführung in die Lehre der Faszien, unser Körpersinn

YIN YOGA Asanas in Theorie und Praxis

- Die klassischen Yin Yoga Asanas
- Funktionen der Asanas und Zielgebiete
- hilfreiche Analyse für den Yogalehrer
- Richtlinien für das Anleiten der YIN YOGA Praxis
- sicherer Einsatz von Hilfsmitteln
- YIN YOGA unterrichten:
 - Stimme und Wortwahl.

- YIN YOGA unterrichten:

- Stimme und Wortwahl.
- Die Kunst des Geschehen Lassens
- Stundenaufbau und Stundenkonzepte

Du erhältst zur Ausbildung ein umfangreiches Handout sowie bei Abschluss, wenn Du bereits eine Yoga-Ausbildung absolviert hast, ein Zertifikat „Yin Yoga Basis Ausbildung“.

YIN YOGA Ausbildung



Deine Dozentin Ina Böhme:
Geboren 1968

Worte reichen nicht aus, um zu beschreiben, wie dankbar ich bin, Yoga vor 2 Jahrzehnten kennengelernt zu haben. Yogalehrerin zu sein bedeutet für mich, diese wunderbare Aufgabe und Möglichkeit nutzen zu dürfen, um zu spürbar mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen des Seins beizutragen.

Seit 2006 unterrichte ich mit all meiner Liebe zum Yoga verschiedene Kurse und gebe parallel mein Wissen aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema Yoga als Dozentin an den Paracelsusschulen weiter.

So ist Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens, der mich nährt und mit Lebendigkeit erfüllt. All das über die Yogapraxis wirksam Gewordene und Heilsame in mir möchte ich teilen. Lass uns mit wachem Verstand, offenem Herz, gegenseitigem Respekt, Freude und Vertrauen zusammen wachsen.

YIN YOGA Ausbildung

Termin: 01.06.- 03.06.2024

Täglich von 9.00 Uhr - 17.30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

Ausbildungskosten inkl. Handout: 540,00€ zzgl. MwSt

Ort: LebensArt-Yoga & Meer

Severinstraße 16
18209 Bad Doberan
Deutschland

Anmeldung unter: <https://lebensart-yoga-meer.business.site/>