

## **yoga jetzt Vertiefungskurs 2019**

**März bis November 2019 - insgesamt acht Intensiv-Sonntage**

**10. März / 7. April / 12. Mai / 2. Juni / 14. Juli / 15. September / 13. Oktober und 10. November jeweils von 8.00 bis 16.00 Uhr**

### **Kursbeschreibung**

Kommt Dir das bekannt vor? Du nimmst Dir vor am nächsten Tag endlich die Yogamatte zu Hause auszurollen und am Ende des nächsten Tages ist es wieder nicht geschehen. So viele andere Dinge waren scheinbar wichtiger, haben sich den Vorrang genommen. Oder Du hast es endlich auf die Yogamatte geschafft, bist Dir dann aber irgendwie unsicher wie und was Du jetzt üben sollst? Bist unsicher mit der Reihenfolge der Asanas, erinnerst Dich nicht mehr wirklich an die Struktur der Atemübung aus der letzten Yogastunde?

Der yoga jetzt Vertiefungskurs will genau dieses Dilemma lösen! Er richtet sich an all jene, die gerne eine eigene, regelmäßige Yogapraxis etablieren, bzw. die bestehende eigene Yogapraxis zu Hause intensivieren und verfeinern möchten. Der Kurs besteht aus acht aufeinander aufbauenden Intensiv-Sonntagen. Die Inhalte dieser Intensivtage setzen sich aus 10% Meditation, 10% Theorie und Philosophie, 20% Pranayama und 60% Asanapraxis zusammen. Die Teilnehmenden erhalten eigens zusammengestellte und aufeinander aufbauende Übungsprogramme für zu Hause. Diese werden jeweils an den Intensivtagen zusammen geübt und besprochen. Es wird Raum geben für Gespräche und Unterstützung darin, individuelle Hindernisse zu entdecken, auf körperliche Einschränkungen zu achten bzw. mit diesen umzugehen zu lernen.

Der Vertiefungskurs eignet sich zur Vorbereitung auf eine Yogalehrer-Ausbildung, da er sowohl theoretisch als auch praktisch wichtige Grundlagenkenntnisse des Hatha Yogas vermittelt. Der Kurs eignet sich auch als Fort- und Weiterbildung für bereits ausgebildete YogalehrerInnen.

Der Vertiefungskurs findet in einer festen Gruppe statt. Eine Anmeldung ist nur für alle achte Termine möglich. Einzelne Tage können nicht gebucht werden. Nach erfolgreicher und regelmäßiger Teilnahme wird den Teilnehmenden nach Abschluß der Kurse ein Zertifikat ausgehändigt.

### **Kurszeiten**

Jeder Sonntag hat die gleiche Struktur und setzt sich aus sechs Stunden Programm, sowie eindreiviertel Stunden Pause zusammen.

08.00 - 09.30 Uhr Meditation und Pranayama

09.30 - 09.45 Uhr Teepause (Tee wird für alle zubereitet)

09.45 - 10.30 Uhr Theorie, Philosophie, Zeit für Fragen  
10.30 - 12.30 Uhr Asanapraxis  
12.30 - 14.00 Uhr Mittagspause (individuelle Verpflegung)  
14.00 - 16.00 Uhr Asanapraxis

### **Preis**

830,00 EUR

Im Preis enthalten sind alle Übungssequenzen für zu Hause, sowie Handouts zu Yogaphilosophie und Meditation.

### **Vorraussetzungen zur Teilnahme am Vertiefungskurs**

Du solltest bei guter Gesundheit sein und über mindestens ein Jahr regelmäßige Yogapraxis verfügen. Du solltest die Bereitschaft / Möglichkeit haben, an vier bis fünf Tagen der Woche ca. 40-70 Minuten zu Hause zu üben und regelmäßig an einem Yogakurs teilzunehmen. (Es muss kein *yoga jetzt* Kurs sein!). Das Üben und die Teilnahme am Yoga werden selbstverständlich nicht kontrolliert! Jedoch braucht die Pflege einer neuen Gewohnheit im Leben Raum und Zeit. Die empfohlenen Übungszeiten sind dafür Weichenstellungen.

Für das Üben zu Hause benötigst Du eine Yogamatte, zwei Gurte, zwei Blöcke und zwei bis drei Decken, eventuell auch eine Yogarolle.

Zur vertiefenden Lektüre: „*Licht auf Yoga*“ von BKS Iyengar, Verlag: O.W. Barth (1. Juli 2010) ISBN-10: 3426291436 / ISBN-13: 978-3426291436

### **Anmeldung**

Die Anmeldung ist mit einer ersten Anzahlung in Höhe von 150,00 EUR verbunden. Die restliche Gebühr in Höhe von 680,00 EUR muss bis spätestens 1. März 2019 geleistet werden. Die Bezahlung kann in bar im Yoga oder per Überweisung auf folgendes Konto erfolgen:

**Uta Oehmke; Sparkasse Freiburg;**

**IBAN: DE98 6805 0101 0012 1601 41 / BIC: FRSPDE66XXX**

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels des Anmeldebogens.