

## Informationen zur **Power Yogalehrer/In-Ausbildung**

Buchungen und Informationen zu den Ausbildungsmodulen:

IFAA GmbH  
Essener Str. 12  
D-68723 Schwetzingen  
Tel.: +49 6202 2751-11  
Fax.: +49 6202 2751-15  
E-Mail: [Stefanie.Leistritz@ifaa.de](mailto:Stefanie.Leistritz@ifaa.de)  
Internet: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

Schulleitung & Organisation:

Karo Wagner  
VINYASA Power Yoga Akademie  
Tel.: +49 160 7978297  
E-Mail: [Info@vinyasa-yoga.de](mailto:Info@vinyasa-yoga.de)  
Internet: [www.vinyasa-yoga.de](http://www.vinyasa-yoga.de)

Die Ausbildung zum/zur VINYASA Power Yogalehrer/In ist in mehrere aufeinander aufbauende Module unterteilt. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden.

### **Ausbildungsweg**

- VINYASA Power Yoga Basic-Workshop (2 Tage)
- VINYASA Power Yoga Basic-Diplom (4 Tage inkl. Basic-Diplomprüfung)
- VINYASA Power Yoga Master-Diplom (4 Wochenenden)
- VINYASA Power Yoga Zertifizierung durch die Yoga Alliance (4,5 Wochenenden)

Im zweitägigen Basic-Workshop werden die Grundkenntnisse des VINYASA Power Yoga vermittelt.

### **Inhalt**

- Einführung in die VINYASA Power Yoga Philosophie
- Entstehung des Formates Power Vinyasa Yoga
- Aufbau einer Power VINYASA Yoga Basic Stunde
- Die verschiedenen Asanas (Körperübungen)
- Fließende Variationen im VINYASA Fbw und Alternativen
- Atem, Bewusstsein und Konzentration
- Erweckung der eigenen Körperwahrnehmung
- Techniktraining- wie weise ich meine Teilnehmer an?
- Wichtigkeit der Entspannung
- MasterClasses

### **Voraussetzung**

Neugierig sein auf Power Yoga, gute körperliche Grundfitness

### **Dauer**

2 Tage, jeweils 10:00-16:00 Uhr

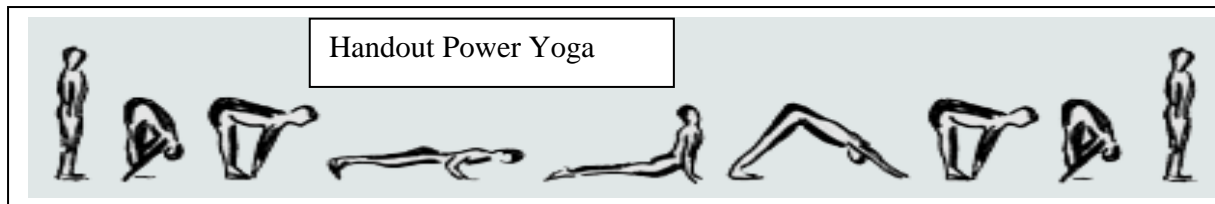
### **Kosten**

€ 229,- zzgl. ges. MwSt.

Darin enthalten sind: 2 Tage Lehrgang, Lehrgangunterlagen und Teilnahmebestätigung.

**Der nächste Basic-Workshop findet am 13./14.06.2009 oder am 14./15.11.2009 im „Jonny M“ in Stuttgart statt.**





In der viertägigen Basic-Diplom-Ausbildung wird die Vinyasa Power Yoga Praxis vertieft.

### **Inhalt**

- Vertiefung der Yoga Kenntnisse in Theorie und Praxis
- Erweiterungen und Variationen der Asanas (Körperübungen)
- „Sonnengruß“ – der elementare Vinyasa Flow
- Erlernen von fortgeschrittenen Asanas
- Einbindung von Vorübungen zum Aufbau der fortgeschrittenen Asanas
- Kursgestaltung & Aufbau verschiedener Kursformate (Niveau 1 & 2)
- Allgemeine mentale und körperliche Aspekte der Asanas
- Einführung in die Meditation
- Energielehre
- Wichtige Begriffe und ihre Bedeutung
- Aktives Arbeiten mit der Ujjayi-Atmung
- Erlernen von richtigen Anweisungen und Korrekturen
- Intensives Techniktraining
- MasterClasses
- Theoretische und praktische Prüfung am letzten Ausbildungstag

### **Vorraussetzung**

VINYASA Power Yoga Basic oder eine gleichwertige Grundausbildung über zwei Tage oder bereits vorhandene jahrelange Power Yoga-Praxis. Bitte die Bestätigung mit der Anmeldung einreichen.

### **Kosten der Ausbildung**

€ 449,- zzgl. ges. MwSt.

Darin enthalten sind: 4 Tage Lehrgang, Lehrgangunterlagen und Diplom bei bestandener Prüfung.

**Prüfungskosten:** € 59 zzgl. ges. MwSt. (**Prüfungskosten entstehen nur bei einer Nachprüfung**)

**Hinweise:** Kombipaket mit VINYASA Power Yoga Basic € 619,- anstatt € 678,- zzgl. ges. MwSt.

### **Dauer der Ausbildung**

4 Tage, jeweils 10:00-16:00 Uhr

### **Termine in Stuttgart**

12./13.09.2009 – Teil 1

26./27.09.2009 – Teil 2

Informationen über die weiteren Ausbildungen VINYASA Power Yoga Master-Diplom und VINYASA Power Yoga Zertifizierung durch die Yoga Alliance findet ihr auf den obengenannten Internetseiten.