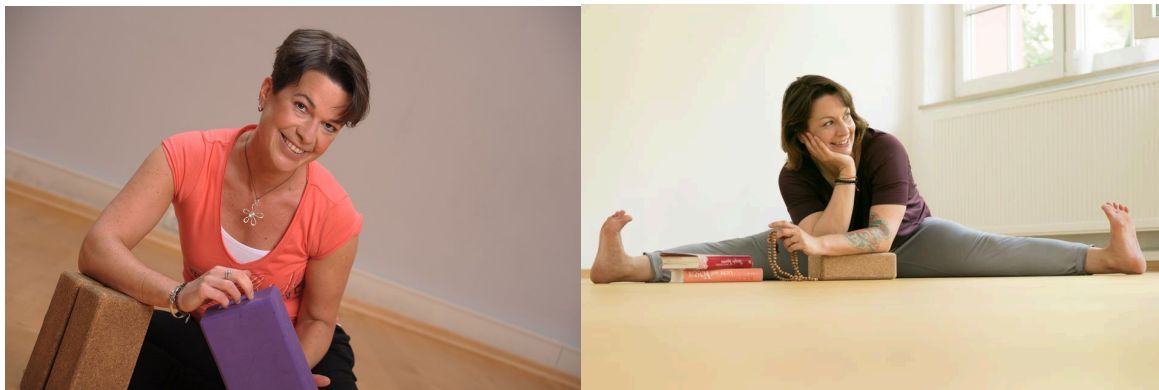




Fortbildung für Yogalehrer
Funktionelle und energetische Anatomie im Yoga-Unterricht:
Aufbau - Kompetenz - Didaktik
23. bis 30. Juni 2018
im my shanti yoga/Nürnberg
mit Beate Meyer und Isabel Lasthaus (geb Strohschein)



Modul Anatomie für das Advanced Teacher Training – Pflichtmodul

Dieses Modul ist geeignet, um bei my shanti yoga eine 300-Std-Advanced-Ausbildung nach den Standards der Yoga Alliance zu absolvieren, wenn Du das Advanced TT bei uns machen möchtest, ist es ein Pflichtmodul. Du kannst die Fortbildung aber auch einfach einzeln buchen.

Selbst wenn Du als Lehrer schon länger unterrichtest: Immer wieder kommen anatomische Fragen auf, die Vorbereitung und der Aufbau Deiner Stunden fallen Dir schwer? Du hast das Gefühl, immer dasselbe zu unterrichten?

Diese Woche vertieft dein Anatomie-Wissen für den praktischen Yoga-Alltag. Mit dem fundierten Verständnis der funktionellen Anatomie ist es dir möglich, Asanas in ihrer Ausrichtung und Energie individueller zu erleben. Auch häufig auftretende Beschwerden und Einschränkungen, die im Yogaunterricht auftreten, können besprochen werden. Du wirst jeden deiner Schüler mit seiner unterschiedlichen Konstitution klarer wahrnehmen und die Yogapraxis darauf ausrichten können. Dieses fundierte und gefestigte Anatomie-Wissen wird dir viel Sicherheit und Vertrauen im Unterrichten geben, so dass du deine Klassen kompetent und differenziert gestalten kannst, um Yoga liebevoll, achtsam und individuell zu lehren.

Die energetische Anatomie im Yoga bietet uns zahlreiche Ansätze, wie wir unsere Schüler energetisch auf ihrem Yogaweg unterstützen: Chakras, Nadis, Koshas sind keine esoterischen Konzepte, sondern ganz handfeste Landkarten des Menschseins, mit deren Hilfe wir unseren Unterricht sicher und tief greifend gestalten können. Du gewinnst Sicherheit im Aufbau von Klassen, bei der Didaktik Deine Unterrichts und der thematischen Fokussierung einer Klasse.

**Inhalte:**

- Wiederholung funktioneller Anatomie (Basiswissen wird vorausgesetzt)
- Krankheitsbilder (akut- chronisch- neurologisch)
- Muskelfunktion in Asanas
- Asana- Analyse: Belastung- Entlastung
- Aufbau von Yogaklassen mit Schwerpunkten
- Einzelstunde/Yogatherapie (Möglichkeiten und Grenzen)
- Wiederholung energetische Anatomie: Koshas, Nadis, Gunas (Basiswissen wird vorausgesetzt)
- Das Chakra-System als Leitfaden für den Unterricht: Wie viel Chakra steckt im Leben?
- Energetischer Aufbau von Klassen: Ansagen, Stimme, Musik?
- Praktische Übungseinheiten

Du solltest Basis-Wissen in Anatomie haben aus Deiner vorhergehenden Ausbildung. Wir empfehlen sechs bis 12 Monate Unterrichtserfahrung.

Die Dozentinnen:**Beate Meyer**

Physiotherapeutin und Yogalehrerin aus Köln aus, unterrichtet seit Jahren Vinyasa Yoga, u.a. bei Lord Vishnus Couch, und hat eine umfassende therapeutische Erfahrung.

Sie unterrichtet als Dozentin die Angewandte Anatomie in Teacher Trainings (200/300 Std YA) bundesweit. Beates Unterrichtsstil ist klar, funktionell, stets praxisbezogen und auf deinen Anspruch ausgerichtet. Die Anatomie ist für sie spannend und lebendig, was sie mit viel Herz und Begeisterung vermittelt.

(www.beatemeyer-yoga.de)

Isabel Lasthaus (geb. Strohschein)

aus Nürnberg, unterrichtet seit 2008 in ihrem Studio my shanti yoga Vinyasa und Hatha Yoga für alle Level. Kreatives Sequencing ist ihr wichtig und macht ihr großen Spaß. Dass dabei ein therapeutischer Aspekt nicht völlig verloren geht, hat dazu geführt, dass sie sich intensiv mit Anatomie beschäftigt hat. In Einzeltrainings und in der Arbeit mit Sportprofis hat sie erfahren, dass Sequencing nicht nur für "ausgeflippte" Yogaklassen wichtig ist, sondern gerade auch für Anfänger- und Mittelstufenklassen. Energetische Anatomie hat sie als handfester erlebt und erfahren, als sie es selbst zunächst angenommen hat. Ihr Unterricht wird maßgeblich von diesen yogischen Grundsätzen bestimmt.

Beide Lehrerinnen arbeiten seit Jahren zusammen - und wollen im Lehren vor allem eins: Unterrichte Dein Yoga sicher, verantwortungsbewusst und kompetent, aber mit viel Freude und Leichtigkeit!

Anmeldung via Formular (siehe pdf zum Runterladen bei der TT Beschreibung).

Bei Fragen: info@myshanti-yoga.de