

# Level Up: Dein Yoga Coaching für besseres und leichteres Unterrichten.

Mit Natascha Kießler und Isabel Lasthaus

14.-17. November 2019 im my shanti yoga Nürnberg

## Was Du lernst:

- Sequencing: Wie sieht das Gerüst einer Klasse aus
- Wie kann ich das variieren?
- Wie bereite ich das vor?
- Wie arbeite ich mit einem Roten Faden?
- Hands On/Assists/Adjusts: Vertrauen aufbauen, Unterstützung bieten, Sicherheit gewinnen beim Assistieren Deiner Schüler/einzelne Asanas im Assist
- Sprache im Yoga-Unterricht: Welche Lehrerpersönlichkeit bin ich – und wie bringe ich das zum Ausdruck?
- Die Do's und Dont's beim Ansagen von Asana und Ausrichtung
- Umgang mit Social Media

## Programm:

### Donnerstag, 14. November 2019

09.00-11.00 Uhr	Praxis	Natascha+Isabel
11.00-11.15 Uhr	Pause	
11.15-13.00 Uhr	Sequencing Gerüst einer Klasse/Creative Namaskar	Natascha
13.00-14.30 Uhr	Mittagspause	
14.30-16.00 Uhr	Sequencing Mobis und SN gezielt einsetzen	Isabel
16.00-17.30 Uhr	Hands On Assists/Massagen während der Mobi Sonnengrüße Vira I und II	Natascha

### Freitag, 15. November 2019

08.30-09.00 Uhr	Studio offen für eigenes Warm Up	freiwillig
09.00-11.00 Uhr	Hands On Standpositionen: Trikonasana/ Parsvakonasana/Ardha Chandra/Standing Split/Bird of Paradise	Natascha
11.00-11.15 Uhr	Pause	
11.15-13.00 Uhr	Sequencing Hauptteil/Standpositionen	Isabel
13.00-14.30 Uhr	Mittagspause	

14.30-16.00 Uhr	Sprache als Werkzeug Lehrerpersönlichkeit/Deine Message	Isabel
16.00-17.30 Uhr	Praxis	

### Samstag, 16. November 2019

09.00-11.00 Uhr	Sequencing Peak Asana und Themenfindung für Klassen	Isabel
11.00-11.15 Uhr	Pause	
11.15-13.00 Uhr	Sprache als Werkzeug Füllwörter/Richtungen ansagen/No Go's	Isabel
13.00-14.30 Uhr	Mittagspause	
14.30-17.30 Uhr	Praxis mit Partnering/Assists für Armbalancen und Inversions	Natascha
Bis 19.00 Uhr	Studio offen für Vorbereitung gemeinsame Klasse	

### Sonntag, 17. November 2019

09.00-10.30 Uhr	Hands On Rückbeugen und Vorbeugen generell	Isabel
10.30-12.00 Uhr	Feedback Kultur/Kommunikation mit Schülern/Umgang mit Social Media	Natascha+Isabel
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause	
13.00-15.00 Uhr	Klasse der TeilnehmerInnen	alle
15.00-16.30 Uhr	Feedback-Runde	alle
16.30-17.00 Uhr	Abschluss	

### Infos zur Ausbildung:

- Übernachtungsmöglichkeiten findest Du auf den gängigen Buchungsportalen. Was von der Lage her immer gut ist: Alles, was in der Nähe des Hauptbahnhofs liegt
- Parkplätze gibt es, allerdings ist das Studio in einem Wohngebiet, Du wirst gerade am Wochenende etwas suchen müssen – aber fündig 😊
- Das Studio öffnet jeweils 30 Minuten vor TT Beginn – außer im Stundenplan steht explizit etwas Anders
- Wir starten unsere TT Tage in Stille: Du kannst gerne bereits atmen/meditieren, ein wenig Morgenpraxis machen – aber wir haben die Chance auf einen achtsamen/konzentrierten Start in den Tag
- Am letzten Tag haben wir eine verkürzte Mittagspause, bitte beachten!
- Generell sind die Zeiten etwas anders als ursprünglich angegeben – die Inhalte sind einfach zu cool, wir packen Euch ein paar Teaching-Stunden mit drauf!