

YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Offener Workshop im Zuge eines Sonderverfahrens

Vorbereitung/Hinführung und Ausgleich von asana

In diesem Workshop werden wir analysieren, welche physischen Strukturen bei diversen asana besonders gefordert sind. Beweglichkeit, Kraft, Koordination oder Balance sind dabei wichtige Anhaltspunkte. Passende Übungen für eine sinnvolle Vorbereitung, sowie einen adäquaten Ausgleich und Übergang zum nächsten asana, sind unterstützend um einen gelungenen Yogaunterricht zu ermöglichen. Dabei ist individuelles Vorgehen, abseits von vorgefertigten Bewegungsreihen, gefragt. Ziel dieser Fortbildung ist eine Vertiefung des Verständnisses von Körperstrukturen und deren Bewegungsmöglichkeiten zu erlangen und den Unterricht mit neuen Ideen zu erweitern.

Referentin:

Elisabeth Dürl, Yogalehrerin BYO/EYU, Spiraldynamik, Physiotherapeutin, Referentin in anerkannten Ausbildungen;



Termin: Samstag, 14. April 2018

Zeiten: 09.00h-12.30h – 14.00h-17.30h

Unterrichtseinheiten: 9

Kosten: für Mitglieder EUR 90,00 für Nicht-Mitglieder EUR 100,00

Ort: sunspirit.yogazentrum salzkammergut, Zell am Moos (nähe Salzburg)

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

Telefon: 01/505 36 95

www.yoga.at

Aufbau einer Stunde/eines Kurses

In diesem Workshop werden wir uns mit Stunden- und Kursaufbau näher beschäftigen. Wir können dabei das Verständnis für schrittweises Erarbeiten einzelner Bereiche des Yogaunterrichts (asana, Atem, Entspannung,...) erweitern. Ein weiterer Punkt wird sein, Methoden kennen zu lernen um einen durchgängigen roten Faden zu finden. Dieser Faden unterstützt uns als YogalehrerInnen und ermöglicht den TeilnehmerInnen eine Vertiefung in ein bestimmtes Thema. Ziel dieser Fortbildung ist es diese didaktischen Überlegungen mit dem eigenen individuellen Ansatz zu verbinden und so mehr Möglichkeiten für den Unterricht zu nützen.

Referentin:

Andrea Pfurtscheller, Yogalehrerin BYO/EYU, Mitglied des Ausbildungsteam
Yoga-Zentrum Innsbruck;



Termin: Samstag, 02. Juni 2018

Zeiten: 09.00h-12.30h – 14.00h-17.30h

Unterrichtseinheiten: 9

Kosten: für Mitglieder EUR 90,00 für Nicht-Mitglieder EUR 100,00

Ort: sunspirit.yogazentrum salzkammergut, Zell am Moos (nähe Salzburg)

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

Telefon: 01/505 36 95

www.yoga.at

