



300h+ VINYASA YOGA TEACHER TRAINING

in Baar, Zug
2022 / 2023

in Zusammenarbeit mit

beayogi



DIE INTERNATIONAL ANERKANNTE AUFBAU-AUSBILDUNG, BERUHT AUF DEM 300H PROGRAMM DER YOGA ALLIANCE.

Alle Yogalehrer/innen, die bereits eine 200h Yoga Ausbildung absolviert haben, können an unserer 300h+ Yoga Ausbildung teilnehmen. Von Vorteil ist eine Vinyasa Yoga basierte 200h Yoga Ausbildung, dies ist aber kein Muss – es sollte aber Praxiserfahrung im Vinyasa Stil vorhanden sein.

Unser Tipp: Wenn du noch keine Erfahrung im Vinyasa Yoga hast, empfehlen wir unser 25h Vinyasa Yoga Teachertraining für Quereinsteiger. Hier lernst du die Grundlagen des Sequencings, was für die 300h+ Yoga Ausbildung sehr hilfreich ist. Alternativ empfehlen wir Vinyasa Yoga über ein paar Monate regelmässig zu praktizieren, um mit diesem Stil vertraut zu werden.

Die erste Ausbildungsphase ist festgelegt auf 200 Pflichtstunden, die sich auf Wochenend-Module und deren Hausaufgaben verteilen. Weitere 100 Freistunden sind frei zu gestalten.



AUSBILDUNGSINHALTE

Die 200 Pflichtstunden beinhalten die folgenden Themen:

- Weiterführendes **Vinyasa Krama**, Stundenaufbau
- **Sequencierung von Vinyasa Yoga Lektionen**, spezielle Stundenformate und Zielgruppen (Yoga 60+, Yoga bei Bewegungseinschränkungen, Detox Yoga, Sequencing nach den Chakren + Zielasana, Faszien Yoga, Core Yoga, Gentle Flow Yoga u.a.)
- Weiterführende **Hands-on Assists** und der Einsatz von Hilfsmitteln im Yoga
- **Yoga und Didaktik/Kommunikation**: gezielter anleiten und kommunizieren im Unterricht
- **Pranayama**: Eintauchen in die Kunst der Atmung, Atemlehre, Atemübungen des Hatha Yoga und Einbindung von Pranayama in den Yogaunterricht
- **Yoga Philosophie** – Eintauchen in den Ursprung der klassischen indischen Schriften von Yoga
- Die spezielle **Yoga Anatomie** wirklich verstehen und hilfreich im Unterricht einsetzen können
- **Yoga und Faszien** – lernen und verstehen wie die Faszien auf den Körper und die Gesundheit wirken und wie du dies im Unterricht berücksichtigen kannst
- **Umgang mit Krankheitsbildern im Yoga** – intensives Eintauchen in den therapeutischen Yoga
- **Yoga und Business** – Struktur, Verkauf, Marketing, Rechtliche Grundlagen, Selbstreflektion
- **Yoga und Spiraldynamik** – die Einrichtung und Ausrichtung des Körpers, mögliche Einschränkungen im Bewegungsapparat
- **Meditation und Yoga** – Grundlagen Meditation, die verschiedenen Meditationstechniken und Meditationspraxis lernen, Meditationen im Yogaunterricht sicher anleiten / Dharma Talk
- **Der regenerierende Yoga**: Restorative Yoga, Yin Yoga
- Das Ausarbeiten einer **Abschlussarbeit** zu einem Yoga Thema deiner Wahl.
Diese Arbeit wird am Ende der Ausbildung, in einem Mini-Workshop (ca. 1h) mit kleinem Vortrag und Asana-Praxis präsentiert.

100 STUNDEN FREI GESTALTEN

Neben den 200 Pflichtstunden sind in der zweiten Ausbildungsphase die restlichen 100 Stunden frei zu gestalten, in Form von Workshops und Fortbildungen. Diese 100 Stunden kannst du bei uns oder bei anderen YA –Yogaschulen absolvieren. Hierfür gibt es keine Themen- und Zeitvorgabe. Die 100 Freistunden können parallel oder im Anschluss der Modulausbildung belegt werden, allerdings erkennen wir auch bereits absolvierte Workshops und Fortbildungen an, die zeitnah zur Ausbildung (in den letzten 24 Monaten) bereits absolviert wurden. Für die 100 Freistunden erkennen wir alle Praxis - und Theorieeinheiten an, die du zur Fortbildung besucht hast (also auch Kongresse, Retreats, etc.) und alle Yoga spezifischen Inhalte.

Empfehlungen und Ideen für deine Freistunden findest du zum Beispiel hier:

www.beayogi.ch / www.vinyasa-yoga.de / www.body-mind-spirit.ch

TERMINE / AUSBILDUNGSZEITEN

	Tag	Datum	Ausbildungszeiten
1. Modul mit Beatrice Peter	MI	27. Juli 2022	14.00 – 18.00h
Vinyasa Yoga Sequencing / Didaktik	DO	28. Juli 2022	10.00 – 18.00h
	FR	29. Juli 2022	10.00 – 18.00h
	SA	30. Juli 2022	10.00 – 18.00h
→ <i>Eröffnungs-Retreat im Antoniushaus Mattli, SZ</i>	SO	31. Juli 2022	10.00 – 14.00h
<hr/>			
2. Modul mit Beatrice Peter	SA	29. Okt 2022	10.00 – 17.00h
Einführung in Meditation	SO	30. Okt 2022	10.00 – 17.00h
<hr/>			
3. Modul mit Evi Wangler	DO	10. Nov 2022	11.00 – 18.00h
Yoga Anatomie /	FR	11. Nov 2022	11.00 – 18.00h
Umgang mit Krankheitsbilder im Yoga /	SA	12. Nov 2022	10.00 – 17.00h
Faszienyoga	SO	13. Nov 2022	10.00 – 17.00h
<hr/>			
4. Modul mit Lucia Nirmala Schmidt	SA	17. Dez 2022	10.00 – 17.00h
Einführung in Pranayama	SO	18. Dez 2022	10.00 – 17.00h
<hr/>			
5. Modul mit Beatrice Peter	SA	11. Feb 2023	10.00 – 17.00h
Hands-on Assist / Adjustments	SO	12. Feb 2023	10.00 – 16.00h
<hr/>			
6. Modul mit Lucia Nirmala Schmidt	SA	11. März 2023	10.00 – 17.00h
Yogaphilosophie	SO	12. März 2023	10.00 – 17.00h
<hr/>			
7. Modul mit Yves Bruggmann	SA	22. April 2023	09.00 – 17.00h
Yoga und Business	SO	23. April 2023	09.00 – 17.00h
<hr/>			
8. Modul mit Eva Hager-Forstenelchner	FR	16. Juni 2023	11.00 – 18.00h
Yoga und Spiraldynamik	SA	17. Juni 2023	10.00 – 17.00h
	SO	18. Juni 2023	09.00 – 15.00h
<hr/>			
9. Modul mit Beatrice Peter	MI	26. Juli 2023	14.00 – 18.00h
Yin Yoga / Restorative Yoga / Meditation	DO	27. Juli 2023	10.00 – 18.00h
Präsentation Abschlussarbeiten	FR	28. Juli 2023	10.00 – 18.00h
	SA	29. Juli 2023	10.00 – 18.00h
→ <i>Abschluss-Retreat im Antoniushaus Mattli, SZ</i>	SO	30. Juli 2023	10.00 – 14.00h

*Änderungen bleiben vorbehalten

NACHHOLEN VON VERSÄUMTEN TERMINEN

Wenn du aufgrund von Krankheit etc. ein Modul versäumst, kannst du es im nächsten Lehrgang in der Schweiz oder auch Deutschland nachholen. Es entstehen keine extra Kosten. Allerdings können wir nicht garantieren, dass alle Ausbildungsorte auch im Folgejahr angeboten werden. Der Lehrgang in der Schweiz ist alle zwei Jahre geplant.

Da jedes Wochenende/Seminar für sich steht, ist es auch möglich, zu einem späteren Zeitpunkt in die bereits laufende Ausbildung einzusteigen (falls sie nicht bereits ausgebucht ist). Hierzu bitte mit uns Kontakt aufnehmen: info@beayogi.ch.

ZERTIFIZIERUNG

Zum Abschluss der Ausbildung bekommst du von uns ein Zertifikat über 300 Stunden ausgehändigt. Vorausgesetzt du hast nicht mehr als vier Tage bei den Modulen gefehlt und du hast uns deine Abschlussarbeit präsentiert sowie den Nachweis der 100 Freistunden abgegeben.

VORAUSSETZUNG

Alle Yogalehrer, die bereits eine mindestens 200h Ausbildung absolviert haben, können bei unserer 300h+ Ausbildung teilnehmen. Von Vorteil ist eine Vinyasa Yoga basierte 200h Ausbildung, dies ist aber kein Muss – es sollte aber Praxiserfahrung im Vinyasa Stil vorhanden sein.

Unser Tipp: Wenn du noch keine Erfahrung im Vinyasa Yoga hast, empfehlen wir unser 25h Vinyasa Yoga Teachertraining für Quereinsteiger. Hier lernst du die Grundlagen des Sequencings, was für die 300h+ Ausbildung sehr hilfreich ist.

REFERENTEN / AUSBILDUNGSTEAM

Unser Ausbildungsteam zeichnet sich durch die Fachkompetenzen und langjährigen Erfahrungen aus. Alle unterrichten mit Leib und Seele und lieben es ihr Wissen weiterzugeben.

Beatrice Peter, Lucia Nirmala Schmidt, Eva Hager-Forstenlechner, Evi Wangler, Yves Bruggmann



PREISE

CHF 4'490.00 / *EUR 3'690.00

(exkl. Unterkunft Retreat-Tage)

Unseren Absolventen der 200h Vinyasa Yogalehrerausbildung gewähren wir einmalig einen Rabatt von CHF 290.- / *EUR 250.-

**EUR-Preis nur für unsere Teilnehmer die ausserhalb der Schweiz wohnhaft sind*

AUSBILDUNGSORT

beayogi Yoga Studio | Modul 2 bis 8

Haldenstrasse 5, Eingang H14, CH-6340 Baar (Zug)

Mattli Antoniushaus | Modul 1 und 9, Retreat-Tage

Mattlistrasse 10, CH-6443 Morschach (Schwyz)

UNTERKUNFT RETREAT-TAGE

Unsere Unterkunft für die Retreat-Tage ist das, im Frühjahr 2020, frisch renovierte **Mattli Antoniushaus** in Morschach/SZ. Ein anerkannter **Kraftort** auf einer Sonnenterrasse über dem Urnersee, umsäumt von Wiesen, Wald und Berggipfeln. Der perfekte Ort – geerdet und beseelt – für den Beginn und Abschluss unserer Ausbildung.



Zimmerkontigent

7 Einzelzimmer (90cm Bett) mit Lavabo	à CHF CHF 125.- pro Person/Nacht (Vollpension)
6 Einzelzimmer (90cm Bett) mit Dusche/WC	à CHF CHF 155.- pro Person/Nacht (Vollpension)
4 Einzelzimmer (140cm Bett) mit Dusche/WC	à CHF CHF 165.- pro Person/Nacht (Vollpension)

An- und Abreise

Die Hotelzimmer stehen uns ab 14.00 Uhr am Anreisetag und am Abreisetag bis 9.00 Uhr zur Verfügung.

Mögliche Zuschläge

Am Anreisetag Mittagsbuffet CHF 29.00 pro Person

Reservationen / Bezahlung

Die Zimmerreservationen und Meldung von Essenswünschen übernehmen wir für euch.

Die Bezahlung wird von jeder Teilnehmerin / jedem Teilnehmer selber und direkt beim Hotel vorgenommen.

Preise Unterkunft

Die Pauschalpreise umfassen:

- Unterkunft in der entsprechenden Zimmerkategorie
- Vollpension aus der regionalen und nachhaltigen Küche

KONTAKT und ANMELDUNG

VINYASA Yoga Akademie Schweiz

Beatrice Peter

c/o beayogi, Haldenstrasse 5, CH-6340 Baar

Telefon: +41 79 200 22 85

E-Mail: info@beayogi.ch

www.beayogi.ch

Die Platzzahl ist auf 12 Teilnehmer*innen beschränkt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.