Ausbildungsinhalte im Überblick

satyam
Yoga Zentrum

1. Yogapraxis & Asana-Lehre

Fundiertes Hatha Yoga, ergänzt durch sanfte Gentle-Yoga-Varianten, fließende Vinyasa-Elemente sowie inspirierende Einblicke in Kundalini Yoga, ayurvedische Yogapraxis und Mantra Begleitung. Du lernst zielgruppenspezifische Anpassungen für Senioren, Kinder, Schwangere und Menschen mit Rückenbeschwerden kennen.

2. Atmung & Pranayama

Erlerne das ausgeklügelte System yogischer Atemtechniken zur Vitalisierung, Konzentrationsförderung und Meditation. Von reinigenden Übungen und Vertiefung der Atemräume über Ujjayi und Wechselatmung (Nadi Shodana) bis hin zu Bandhas und Mudras erfährst du die bewusste Steuerung deiner Lebensenergie (Prana).

3. Meditation & Geistesschulung

Erkunde die Natur der Meditation als Übungspraxis und Bewusstseinszustand. Du lernst die 12 Schritte der Meditationspraxis, den Aufbau von Gelassenheit sowie vielfältige meditative Formen aus dem Raja Yoga (Mantra, Visualisierung), Jnana Yoga (Selbsterforschung) und Kundalini Yoga kennen.

4. Grundlagen der Yogalehre & Philosophie

Verstehe die tiefen Zusammenhänge des Yoga: von den drei Körpern und fünf Hüllen über Yamas und Niyamas, die drei Gunas und das Gesetz von Karma und Dharma. Vertiefe dein Verständnis durch die historische Entwicklung des Vedanta und Tantra, die Wesensnatur von Shiva und Shakti sowie die zeitlosen Weisheiten von Patanjalis Yoga Sutras.

5. Anatomie & Energetische Anatomie

Verbinde traditionelles Wissen mit moderner Wissenschaft. Du studierst das menschliche Skelett, Gelenke, Muskulatur, Faszien sowie das kardiovaskuläre und respiratorische System. Ergänzend dazu erforschst du die feinstoffliche Anatomie mit Nadis, Chakras, Vayus und Kundalini.

6. Gesundheit, Ayurveda & Yogatherapie

Erfahre, wie Ayurveda, eine gesunde Ernährung, bewährte Reinigungstechniken und die Stresslehre zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen. Lerne Ansätze der Yogatherapie kennen, um Yoga individuell begleitend einzusetzen.

7. Bhakti Yoga – Der Yoga der Hingabe

Erlebe die herzöffnende Kraft des Bhakti Yoga durch Kirtansingen, Mantras, Pujas und die Betrachtung der Philosophie der Hingabe und der göttlichen Aspekte.

8. Unterrichtstheorie & Didaktik

Entwickle deine eigene Lehrerpersönlichkeit. Der Schwerpunkt liegt auf methodischem Aufbau, präzisem Ansagen, ethischen Grundsätzen für Lehrende sowie professioneller Klassenführung.

