



# Anusara Immersion Teil I (34 Stunden)

18 Stunden:

- Hauptmerkmale der Anusara®Methode, die 3 A's als Grundlage der Yogapraxis
- Die drei Wege des Yogas: Bhakti, Jnana, Karma
- Die drei S: Satya, Shri, Svatantrya
- Die Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
  - ◇ Basis und Open to Grace
  - ◇ Muskuläre und organische Energie
  - ◇ Die Fokuspunkte
  - ◇ Spiralen als sekundäre Energieflüsse
  - ◇ Grobe Form und optimaler Blueprint
- Asana Praxis Syllabus I

10 Stunden:

- Einführung in die Yogaphilosophie
  - ◇ Historischer Überblick
  - ◇ Klassische Yoga Philosophie
  - ◇ Grundlegendes zur tantrischen Yogaphilosophie/Kosmologie
  - ◇ Mantra/Mudra besprechen/Begriff Yoga

2 Stunden:

- Die Prinzipien der Anatomie der Atmung

3 Stunden:

- Meditation

1 Stunde:

- Selbstreflexion anhand von Fragen



# Anusara Immersion Teil II (34 Stunden)

18 Stunden:

- Vertiefung der Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
  - ◇ Basis und Open to Grace
  - ◇ Muskuläre und organische Energie
  - ◇ Die Fokuspunkte
  - ◇ Spiralen als sekundäre Energieflüsse
  - ◇ Grobe Form und optimaler Blueprint
- Die 7 Loops auf der vertikalen Ebene der Ausrichtung
- Asana Praxis Syllabus Level I + II

10 Stunden:

- Grundlegende Aussagen der Yogaphilosophie, Klassisches Yoga und Samkhya
  - ◇ Die drei Gunas
  - ◇ Tantrische Philosophie und Kosmologie-die Tattvas
  - ◇ Die Anatomie des feinstofflichen Körpers: Koshas, Prana, Vayus

2 Stunden:

- Angewandte Anatomie Füße/Knie/Hüfte

3 Stunden:

- Meditation

1 Stunde:

- Selbstreflexion anhand von Fragen



## Anusara Immersion Teil III (34 Stunden)

18 Stunden:

- Vertiefung der Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
  - ◇ Fokus auf subtiles Alinement und Feinjustierung der Haltung
- Asana Praxis Syllabus I + II teilweise III

10 Stunden:

- Vertiefung der Yogaphilosophie
  - ◇ Bhagavad Gita
  - ◇ Tantrische Kosmologie: die 5 Akte Shivas, drei Malas
  - ◇ Die Mahabuthas, die 5 grobstofflichen Elemente
  - ◇ Anatomie des Feinstofflichen Körpers: Nadis, Chakren
  - ◇ Vayus

2 Stunden:

- Angewandte Anatomie Schulter und Nacken

3 Stunden:

- Vertiefung von Pranayama und Meditation

1 Stunde:

- Selbstreflexion anhand von Fragen



# Anusara® Yoga Teachertraining 100h

## Inhalte:

-Techniken, Training und Praxis: Aktives Praktizieren und Unterrichten von Asana, Pranayama, Meditation und anderen Yogapraktiken, die speziell für die Anusara Yoga® Methode von Bedeutung sind.

### 5 Stunden

- Philosophie, Lifestyle & Ethik für Yogalehrer
  - ◇ Der Pfad & die Integrität des Yoga-Unterrichtes.
  - ◇ Der Sitz des Lehrers.
  - ◇ Die Qualitäten eines guten Lehrers: Identität und Integrität: Satya, selbst sein, ethische Bedeutung.
  - ◇ „The human heart ist “the source of good teaching“.
  - ◇ Tantrische Philosophie des Anusara Yoga® und wie sie in unserem Leben anwendbar ist.

### 65 Stunden:

- Unterrichtsmethodik
  - ◇ Präsentation, Diskussion und Erforschung der essentiellen Komponenten, um Anusara Yoga® zu unterrichten.
  - ◇ Generelle Aspekte und Techniken des Unterrichts.
  - ◇ Eine Klasse vorbereiten; einen geschützten Raum kreieren.
  - ◇ Eine Stellung systematisch unterrichten.
  - ◇ Richtlinien für verbale Instruktionen/Demonstrationen/Observieren/Adjustments und Assistieren.
  - ◇ Die Entwicklung und das Einweben von Herzthemen: die Einstellung von innen in eine Aktion nach außen verwandeln, ein Thema in der Klasse verweben und erfahrbar machen.
  - ◇ Strategie des Sequencings und Aufbau einer Klasse: Timing, Sequezing für Beginner, Basic, Intermediate.
  - ◇ Der bewusste Einsatz von Sprache: Stimme, Rhythmus.
  - ◇ Pranayama und Meditation unterrichten.



20 Stunden:

- Praktikum
  - ◇ Unterrichtsübungen, Unterrichtspraxis, Feedback geben & bekommen, Observieren, Assistieren.

8 Stunden:

- Angewandte Anatomie und Physiologie
  - ◇ Therapeutische Aspekte.
  - ◇ Umgang mit Verletzungen und Sonderfällen.

2 Stunden:

- Beruf und Berufung
  - ◇ Marketing und Business