



Gliederung 100 Stunden Anusara Teacher Training

Grundlagen

- Yoga unterrichten – Beruf und Berufung
- Überblick über die Yogaphilosophie
- Grundlagen zur Praxis

Unterrichtsvorbereitung

- Organisation Klassenraum, Schüler
- Beginn der Stunde

Methodik und Technik

- Die drei A's
- Universelle Prinzipien der Ausrichtung
- Loops
- Den Atem ansagen
- Meditation unterrichten
- Demos und Unterstützung verbal und physisch, Partnerübungen
- Beobachten der Schüler
- Orientierung im Raum

Sequenzing

- Grundlegende Prinzipien zur Erstellung von Sequenzen
- Pacing (Tempo, Lautstärke, Anzahl der Worte)
- Unterrichtsplan

Herz-Themen

- Inspiration Alltag, Philosophie, persönliche Erfahrung, Zitate etc.
- Inspirierende Klassen mit einem Thema unterrichten
- Verknüpfung von Thema und Sequenz
- Herzqualität in der Klasse verweben

Sprache

- Begriffe
- Sprache in seiner Vielfalt
- Sprache und Stimme als individueller Ausdruck

Yoga als Business

- Räume
- Ausschreibung einer Klasse/Kurs
- Wie geht es weiter



Hierbei geht es mir darum einen Erfahrungsraum zu kreieren, um Dich in Deiner Persönlichkeit zu stärken. Zutiefst überzeugt, dass wir niemanden brauchen, der uns aufgrund unserer Schwächen noch schwächer macht.