TEIL I

- 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

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

- Die Prinzipien der Anatomie der Atmung

- Meditation

- Selbstreflexion anhand von Fragen

TEIL II

- Vertiefung der Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie undPraxis

    - 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

- Grundlegende Aussagen der Yogaphilosophie, Klasssiches Yoga und Samkhya

    - Die drei Gunas
    - Tantrische Philosophie und Kosmologie-die Tattvas
    - Die Anatomie des feinstofflichen Körpers: Koshas, Prana, Vayus

- Angewandte Anatomie Füße/Knie/Hüfte

- Meditation

- Selbstreflexion anhand von Fragen

TEIL III

- Vertiefung der Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis

    - Fokus auf subtiles Alignement und Feinjustierung der Haltung

- Asana Praxis Syllabus I + II teilweise III

- Vertiefung der Yogaphilosophie

    - Bhagavad Gita
    - Tantrische Kosmologie:
      die 5 Akte Shivas, drei Malas, Upayas
    - Die Mahabuthas, die 5 grobstofflichen Elemente
    - Anatomie des Feinstofflichen Körpers: Nadis, Chakren
    - Vayus
    - Adavita Vedanta
    - Purna/Purnatva

- Angewandte Anatomie Schulter und Nacken

- Vertiefung von Pranayama und Meditation

- Selbstreflexion anhand von Fragen

Die Immersion ist ein Weg und geprägt von Prozesshaftigkeit, deshalb ist eine klare Abgränzung der Inhalte nicht mögich und Änderungen vorbehalten.