

## VINYASA & MINDFULNESS YOGATEACHERTRAINING 200+

*"flow as you are"*

01.05. – 04.10.2020

mit Susanne Klingenstein & Tobias Holzinger

Gastlehrer: Afia Joy Adu-Sanyah, Britta Kimpel & Doris Iding

**D**ies ist eine Yogalehrerausbildung im modernen, zeitgemäßen Kontext, verwurzelt in klassischen Traditionen aus dem Hatha Yoga. Die Ausbildung unterstützt und vertieft deine eigene Yogapraxis und gibt dir ein stabiles Fundament um eine Yogaklasse sinnvoll, mit Herz und authentisch zu gestalten. Darüber hinaus bekommst du wertvolle Werkzeuge in die Hand um deinen Alltag ausgeglichener und glücklicher zu (er)leben. Die Basis des Teachertrainings ist Hatha Vinyasa Yoga.

Achtsamkeit und Bewusst SEIN ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Für uns bedeutet Yoga, die Arbeit auf der Matte, der spirituelle Geist, Ernährung und Persönlichkeit. Mensch sein. Sei du selbst. SO HAM. Nimm es ist, wie es ist ...leben was ist.

Wenn du übst, lernst du zu verstehen, du spürst. Du nimmst wahr. Schaffst Klarheit und die Dinge können sich positiv verändern. Du lernst zu vertrauen. Transformation ist möglich.

### Themenbereiche

#### Vinyasa

- ^ Praxis, Technik und Ausrichtung von Yoga Asana, physisch wie energetisch
- ^ Chakren, Nadis
- ^ Pranayama, Kriya, Bandhas
- ^ Chanting & Mantra
- ^ Sanskrit Grundkenntnisse
- ^ Restoratives Yoga
- ^ Grundlagen von Anatomie & Physiologie
- ^ Hatha Vinyasa Yoga, unterschiedliches Sequencing, Vinyasa Krama, Gebrauch von Hilfsmitteln, Modifikationen für unterschiedliche Level und Schwangere

- ^ Unterrichtsmethodik
- ^ Adjustment & „Hands on“, Assists
- ^ Einsatz von Musik

#### Mindfulness

- ^ Meditation
- ^ Achtsamkeit, Bewusstsein, Spiritualität, Meditationsformen- und Techniken, Meditation unterrichten
- ^ Einführung in die Yogaphilosophie, Ethik, Lebensfragen
- ^ Persönlichkeit, Stimme, Auftreten
- ^ Business, Facebook & Co

### Infonachmittag:

**Samstag, 31.08.2019 / 14:30 – 16:00 Uhr**  
**YOGA13, Marienplatz 13, 70178 Stuttgart**

### Daten

- |  |   |
|--|---|
| ^ 01. – 03.05.2020 – Susanne & Tobias  | ^ 25. – 26.07.2020 – Britta Kimpel                                    |
| ^ 21. – 24.05.2020 – Doris Iding   | ^ 04. – 06.09.2020 – Afia Joy-Adu Sanyah                              |
| ^ 23. – 01.07.2020 – Susanne & Tobias<br>Intensivwoche im Allgäu<br>(im Preis enthalten) | ^ 18. – 20.09.2020 – Susanne & Tobias                                 |
|  | ^ 03. – 04.10.2020 – Susanne & Tobias<br>Prüfung, Abschlusswochenende |

### Unterrichtszeiten (kann variieren)

- ^ 7:30 – 17:00 Uhr, Pause 13:00 – 14:30 Uhr

## Bedingungen

Das Yogateachertraining ist begrenzt auf max. 17 Personen. Die Ausbildung stellt hohe Anforderungen an Körper und Psyche. Du solltest die nötige Zeit, das Interesse und die Bereitschaft für ein intensives, ganzheitliches Studium mitbringen. Schicke uns bitte deine Bewerbung per Mail an [office@yoga13.de](mailto:office@yoga13.de).

## Voraussetzungen

Mindestens 2 Jahre regelmäßige Yogapraxis, eine körperliche und psychische Gesundheit. Über die Aufnahme entscheidet YOGA13, nach dem Besuch einer Yogaklasse von Susanne oder Tobias, sowie einem persönlichen Gespräch. Überzählige Bewerbungen kommen auf eine Warteliste.

Alle Module sind Pflichtmodule. Fehlzeiten sind max. 3h pro Modul. Zu jedem Modul gibt es Hausaufgaben, vor- oder nacharbeiten der einzelnen Themen. Praktikum, Assistieren und Hospitieren.

## Preis

- ^ Regulär: 3.500,- Euro
- ^ Frühbucher bis 30.11.2019: 3.300,- Euro
- ^ Ratenzahlung nach Absprache möglich
- ^ Bei der Anmeldung werden 500,- Euro direkt fällig

Im Preis enthalten sind das komplette YTT mit abschließendem Zertifikat, alle Skripte, eine Woche inklusive Verpflegung im Allgäu. Nicht die Anreise und die Verpflegung in Stuttgart.

## Info

Das gesamte Training entspricht den international anerkannten Standards der Yoga Alliance in Bezug auf die Inhalte und die Ausbildungsziele.

Während der Zeit des Teacher Trainings bietet YOGA13 ein vergünstigtes 6-Monats Abo à 59,- Euro an.

Das YTT findet im Studio YOGA13 statt, stundenweise in der Kreativwerkstatt (unter dem Studio) und im Seminarhaus Freiraum in Isny im Allgäu. Wunderschön im Grünen gelegen.

Hier werden wir rundum vegetarisch versorgt, sind in Doppel- und Mehrbettzimmer untergebracht. Keine Einzelzimmer möglich. [www.freiraum-seminarhaus.de](http://www.freiraum-seminarhaus.de)

## Bewerbung

Bitte schicke per Mail an [office@yoga13.de](mailto:office@yoga13.de) uns ein Bild von dir, schreibe ein paar Sätze über dich, warum du mit Yoga angefangen hast, seit wann du praktizierst, welchen Stil, wie es mit deiner wöchentlichen Praxis aussieht und warum du das Vinyasa & Mindfulness TT bei uns absolvieren möchtest.

## Karma Yoga Platz

Gegen Mithilfe im Studio (ca. 1 – 2 Std pro Unterrichtstag) bieten wir einen Rabatt von 50 % für eine Person an. Wer sich bewerben möchte, sollte aus finanziellen Gründen auf die Ermäßigung angewiesen sein.

*Wir freuen uns auf dich!*

**Namasté**  
**Eure Susanne & Tobias**