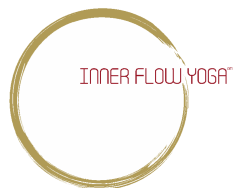


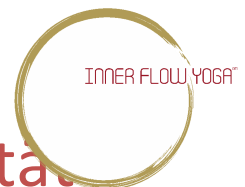
INNER FLOW YOGA™

INNER FLOW
YOGA TEACHER TRAINING
Chapter Alsfeld



INHALT UND ABSICHT DER AUSBILDUNG

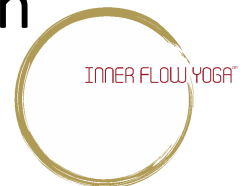
- Selbstständig Yoga leben und unterrichten
 - letzteres geht nicht ohne ersteres
- Praxisnah ausgerichtet.
 - fundiertes und zeitgemäßes Yoga
- YOGA ALLIANCE akkreditiert
 - international anerkannt
- Den individuellen Zugang zum Yoga und zum Unterrichten von Yoga finden
 - Authentizität



DIE AUSBILDUNG IST NACH DEN RICHTLINIEN DER YOGA ALLIANCE AUFGETEILT:

- Technik und Praxis: ca. 50%
- Unterrichtsmethodik: ca. 20%
- Philosophie/Ethik/Lifestyle: ca. 15%
- Anatomie und Physiologie: ca. 10%
- Praktikum: ca. 5%

Die AbsolventInnen unserer YogalehrerInnenausbildung können sich bei der Yoga Alliance als zertifizierte YogalehrerInnen (R.Y.T. 200) anerkennen lassen



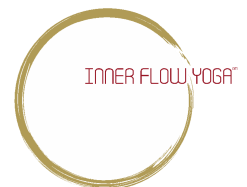
METHODIK/DIDAKTIK

Im Rahmen der Ausbildung kommen unterschiedliche Medien zum Einsatz.

Die Ausbildung gliedert sich in verschiedene Bereiche

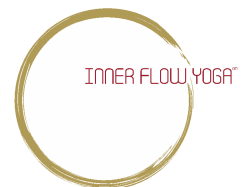
Präsenzveranstaltungen
(Wochenenden & Intensivwochenenden)

Selbststudium
&
Besuch verschiedener Yogastunden



DAUER

- 220 Kontaktstunden (a 45 Minuten) in 6 Wochenenden und 2 Intensivwochenenden über 8 Monate verteilt.
- 50 Yogastunden in verschiedenen Stilen
- Unentgeltliches Unterrichten von 8 Yogastunden in sozialer Einrichtung
- Selbststudium
- Eigene Praxis

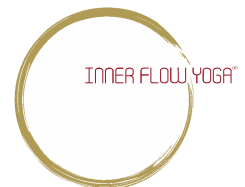


TITEL HINZUFUEGEN

Mit dem Abschluss der Ausbildung ist man
berechtigt, den Titel

INNER FLOW YOGA TEACHER

zu führen.



TERMINE

- Wenn man an einem der Wochenenden verhindert ist, besteht die Möglichkeit, den Termin in der anderen Ausbildung wahrzunehmen.
- Beginn am ersten Tag um 20:00 Uhr – Abschluss am letzten Tag um 16:00 Uhr

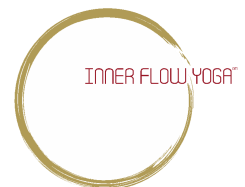
KOSTEN

Inner Flow Yoga möchte jedem/r den Zugang zum Weisheitsschatz des Yoga ermöglichen.

- Die Kosten für die Ausbildung sind einkommensdynamisch gestaltet.
- Bei Härtefällen können die Kosten für die Ausbildung einkommensdynamisch gestaltet werden.
- Es besteht die Möglichkeit, einen Bildungszuschuss aus staatlichen Mitteln zu beantragen.
- Auch bieten wir zinsfreie Ratenzahlung und andere Modelle.
- In Bad Meinberg müssen noch die Kosten für Kost&Logis eingeplant werden, diese belaufen sich je nach Zimmerkategorie auf etwa 50 – 110,- € pro Wochenende

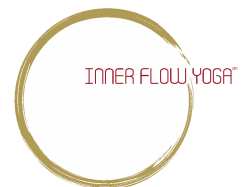
ANFORDERUNG AN DIE TEILNEHMERINNEN

Es ist nicht vonnöten, irgendwelche Asanas perfekt vorturnen zu können, um an der Ausbildung teilnehmen zu können. Was uns wichtig ist, ist der Wille, sich selbst weiter zu entwickeln – als Mensch, als Yogi und als LehrerIn.



DIE ZWEI ELEMENTE DER AUSBILDUNG

- **Wochenendkurse & Intensivwochenenden**
- **Selbststudium & Besuch verschiedener
Yogastile**



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Die Yogalehrerausbildung wird primär an

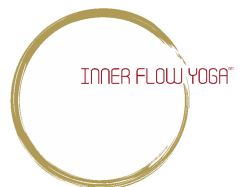
6 Wochenenden

(Freitag 20.00h bis Sonntag 16h)

2 Intensivwochenenden

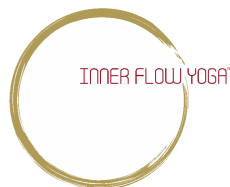
(Mittwoch 20.00h bis Sonntag 16h)

unterrichtet.



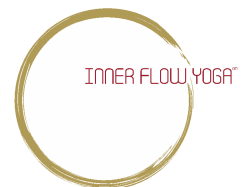
WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

- Wochenendkurse = Herzstück der Ausbildung.
 - systematisch, progressiv & organische, vielseitig
- Der physische Aspekt des Yoga wird praxisnah & modern unterrichtet.
- Die Unterrichtspraxis ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung, von daher führen wir die TeilnehmerInnen graduell & zügig ans selbstständige Unterrichten heran.



SELBSTSTUDIUM & BESUCH VERSCHIEDENER YOGASTILE

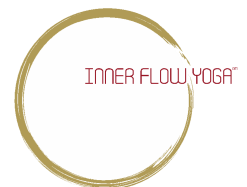
- Moderne & klassische Werke zum Selbststudium. Diese werden an den Ausbildungswochenenden vor- & nachbereitet
- Regelmäßiger Besuch von zwei Yogastunden pro Woche in unterschiedlichen Yogarichtungen
 - Yoga wird in seiner Vielseitigkeit erfahren und wesentliche Themen der Ausbildung werden vertieft
- Verschiedene Unterrichtsweisen kennenlernen, um letztlich seinen eigenen Stil zu finden.
 - Dies ist, worauf das *Inner Flow Yoga Teacher Training* abzielt.
- Der Besuch der Yogastunden geschieht in Eigenverantwortung, wir helfen aber gerne bei der Auswahl der entsprechenden LehrerInnen.
- Bei Schwierigkeiten, entsprechende Kurse zu finden, kann auf Online-Portale zurückgegriffen werden



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Wochenende 1 – Einführung in Wissen, Weisheit & Praxis des Yoga

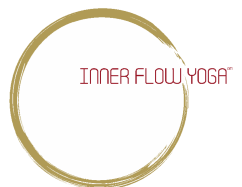
- Was ist Yoga – Überblick, Geschichte, Begrifflichkeiten
- Vorbereitungsübungen (Karanas)
- Ausrichtungsprinzipien als Basis bewusster Yogapraxis



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Intensivwochenende 1 – Hatha & Kundalini Yoga

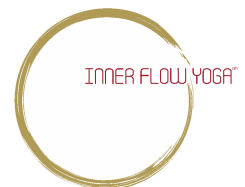
- Die Techniken & Methoden des körperlichen (Hatha) & energetischen (Kundalini) Yoga
- Kriya, Asana, Vinyasa, Pranayama, Dhyana, Mudra, Bandha
- Studium zentraler Schriften des Yoga



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Wochenende 2 – Anatomie, Physiologie, Ayurveda & Entspannungstechniken

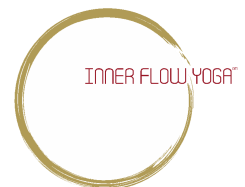
- Grundlagen der Anatomie & Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas
- Einführung ins Ayurveda
- Die wichtigsten Entspannungstechniken



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Wochenende 3 – Meditation (Einführung) & Vinyasa

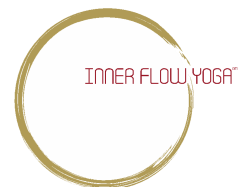
- Verschiedene Meditationstechniken
- Vinyasa Yoga – fließende, bewusste Bewegungsführung
- Vinyasa Krama – Sequenzieren & Komponieren einer Yogastunde



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Intensivwochenende 2 – Meditation (Vertiefung), Unterrichtsdidaktik & -methodik

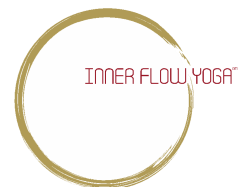
- Die hohe Kunst der Meditation
- Methoden & Instrumente, um die SchülerInnen bestmöglich zu erreichen &
- zu begleiten (Hands On, Einsatz von Hilfsmitteln,
- Stimm- & Präsenzs Schulung, Videoanalyse)
- Studium weiterer Schriften



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Wochenende 4 – Wege des spirituellen Wachstums

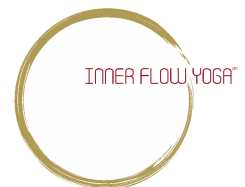
- Jnana, Karma & Bhakti Yoga – Wege zum
Erfahren von Einheit,
- Verbundenheit & Freiheit



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

Wochenende 5 – Yoga in der Therapie, Yoga als Business

- Yoga im Licht der modernen Wissenschaft: gesundheitsförderliche Aspekte
- Yogische Gesundheits- & Ernährungslehre (Yogic Lifestyle Management)
- Yoga leben & vom Yoga leben – Tipps, Tricks & Weiteres rund um den schönsten Beruf der Welt



WOCHENENDKURSE & INTENSIVWOCHENENDEN

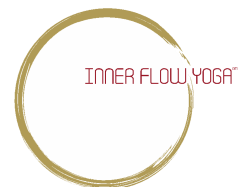
Wochenende 6 – Prüfung

- Die Prüfung besteht aus einer Lehrprobe, einem Vortrag & einer schriftlichen Abfrage



ANGERATENE YOGASTILE

- **1. Monat: Iyengar Yoga** – Das generelle Verständnis um die Arbeit mit Asanas kultivieren
- **2. Monat: Ashtanga Yoga** – Den Körper entwickeln, den Geist auszurichten
- **3. Monat: Sivananda Yoga/Yoga Vidya** – Die Rishikesh Reihe als außergewöhnliche Yogapraxis
- **4. Monat: Vinyasa, Jivamukti, Anusara oder Power Yoga** – Die Vielfalt des modernen Yoga genießen
- **5. Monat: Kundalini Yoga, Qi Gong** – Energetische Arbeit für persönliches Wachstum
- **6. Monat: Meditationsgruppe / Satsang / Kirtan singen** – Tiefer Eintauchen in den Zustand von Yoga
- **7. Monat: Special: Spread the light - 1 Monat selbstständig organisierte & unentgeltlich geleitete Kurseinheiten in einer sozialen Einrichtung** – Lernen, was es bedeutet, Yoga mit anderen zu teilen



Praktikum

Im letzten Monat der Ausbildung wird von den TeilnehmerInnen erwartet, eine soziale oder gemeinnützige Einrichtung zu finden, in der sie kostenfrei zwei Yogastunden pro Woche anbieten

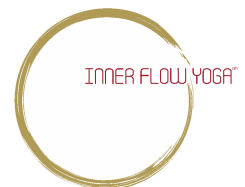
- Routine im Unterrichten
- Das unentgeltliche Arbeiten unterstützt das spirituelle Wachstum

Wenn man räumlich, zeitlich, finanziell oder durch Lebensumstände verhindert ist, gewisse Yogastile zu besuchen, kann auch auf Online-Portale zurück gegriffen werden.

SELBSTSTUDIUM

Yoga ist ein multi- und interdisziplinäres Themenfeld, daher ist die Theorie in dieser Ausbildung ist weit gefächert.

- Tiefgründige & transformierende Philosophie des Yoga
- Studium der klassischen Schriften
- moderne Anatomie und Physiologie
- Erkenntnisse der Stressforschung, Ernährungs-, Bewegungs- und Trainingslehre
- verschiedene Ansätze in der Energiearbeit

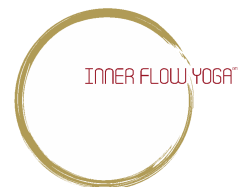


MOTIVATION

Wieviel neben den Ausbildungswochenenden gelernt und gearbeitet wird, obliegt jedem/r TeilnehmerIn selbst.

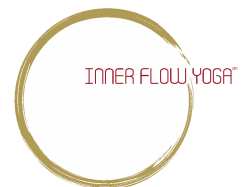
Wir motivieren aber eingehend zu Eigenstudium und Interaktion mit den anderen TeilnehmerInnen.

Hierzu werden Peergroups gebildet, in denen die Themen diskutiert werden können.



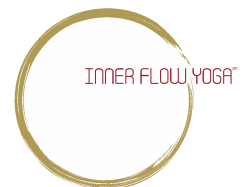
WEITERBILDUNG

- Wir bieten verschiedene Möglichkeiten an, sich nach der YogalehrerInnenausbildung weiterzubilden. Und zwar geschieht dies in Form von einzelnen zertifizierten Kurzausbildungen.
- Diese in sich geschlossenen Einheiten bieten die Möglichkeit, sich in seiner eigenen Richtung weiter zu entwickeln.

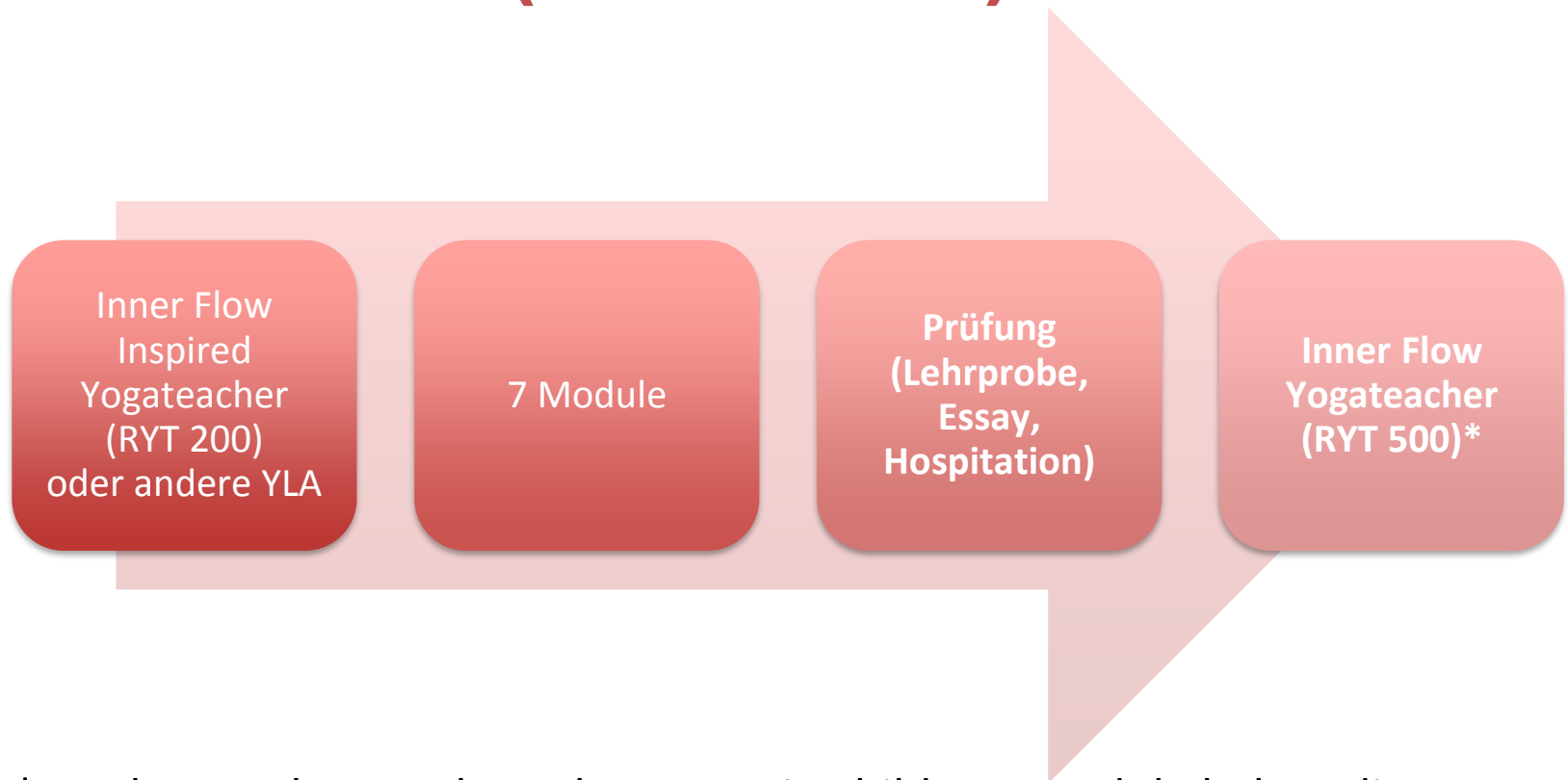


INNER FLOW YOGATEACHER (RYT 500)

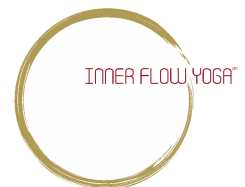
- Es wäre vermessen behaupten zu wollen, binnen 8 Monaten Yoga in all seiner Tiefe vermitteln zu können. Aus diesem Grunde bieten wir verschiedene Möglichkeiten in Form von Modulen an, um sich nach der Yogalehrerausbildung weiterzubilden.
- Die Module sind in sich geschlossene Kurzausbildungen (Intensives) und können auch von Yogalehrern aus anderen Traditionen besucht werden.



INNER FLOW YOGATEACHER (RYT 500)



* Nach Besuch von 7 kompletten Weiterbildungsmodulen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich bei der YogaAlliance als RYT 500 registrieren zu lassen und es kann bei entsprechender Grundqualifikation eine Krankenkassenzulassung nach §20 SGB V erlangt werden.



40H YOGALEHRER/INNEN WEITERBILDUNGEN

Inner Flow Yoga Personal Trainer

Inner Flow Vinyasa Yogalehrer

Inner Flow Senioren Yogalehrer

Inner Flow Meditationskursleiter

Inner Flow Ayuryoga Lehrer

Inner Flow Business Yogalehrer

Inner Flow – Core Relation Partneryogalehrer

Inner Flow Kundalini Yogalehrer

Inner Flow Kinder Yogalehrer

Inner Flow Bhakti Yoga Lehrer

Inner Flow Hot Yoga Lehrer

Inner Flow Vayu Sling Yogalehrer



