



Ausbildung zum/r YogalehrerIn und zum/r MeditationsleiterIn

mit zusätzlichem Schwerpunkt Ayurveda im VedaVital, 1130 Wien

Diese **Ausbildung** ist konzipiert, um die stufenweise **Vertiefung** in das **Wissen** von Yoga, Meditation und Ayurveda zu ermöglichen.

Start: 1. März 2019 (max. 10 TN)

Kostenloser Info-Abend: 25. Jänner 2019 um 19h im VedaVital



Immer wieder hören wir, dass jemand sich in den **Yoga vertiefen** möchte aber vielleicht nicht gleich LehrerIn werden möchte, außerdem besteht oft **reges Interesse** an **Ayurveda** und auch an **Meditation**.



Wir haben dies nun zum **Anlass** genommen, eine **Ausbildung** zu **konzipieren**, die verschiedene Stufen des **Eintauchens** ermöglicht. Diese umfasst **3 Module** und mit max. 10 TeilnehmerInnen.

Inhalt

Modul 1: 5 WE: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation, Einführung in Ayurveda

Modul 2: 6 WE: Vertiefung in Yoga und Meditation, Ayurvedische Ernährung

Modul 3: 5 WE: Abschluss Dipl. YogalehrerIn RYS 200 und Meditationsleitung

Ein Wochenende umfasst 20 UE. Gesamt UE alle 3 Module: 320

Zeit: FR 17h - 21h, SA und SO 9h - 17h

Kosten

Modul 1: 1.390,- (zuzgl. Kost, Logie für ein WE im Sommer in einem Seminarhotel)

Modul 2: 1.660,-

Modul 3: 1.560,-

alle Preise inkl. 20% MwSt.



Die **Module** können **einzelnen** besucht werden, für die **Folgemodule** ist der Besuch der vorangegangenen Voraussetzung.

Es sind **keine Kenntnisse** in Meditation oder Ayurveda nötig allerdings sollten **Grundkenntnisse** in Yoga vorhanden sein. Genaueres besprechen wir bei einem persönlichen Gespräch.

Ergänzend zur Ausbildung ist ein **wöchentlicher Yogakurs** deiner Wahl zu besuchen und **regelmäßige Praxis** zu Hause erforderlich.

Die Yoga-Ausbildung ist von der Yoga Alliance USA anerkannt, siehe auch www.yogaaalliance.org



Da wir ein **Ayurveda** und **Yoga** Institut sind liegt uns die **Verflechtung** dieser Bereiche sehr am Herzen. Unsere Ausbildung zeichnet sich durch ein **ganzheitliches** Verständnis von **Gesundheit** aus. Die **Förderung** der **Individualität** und der **Selbstverantwortung** liegt uns am Herzen.

Grundsätzlich sind wir ein praxisorientiertes Institut, unsere Ausbildungsinhalte sind:

Yoga-Praxis: Asana, Flow, Mudra, Bandha, Meditation, Pranayama, Mantren Singen, Kriyas , ayurvedischer Yoga, Selbstreflexion, Assistenz und Korrektur im Yogaunterricht, Lehrauftritte; Lehrproben sind von Beginn an Teil der Ausbildung.

Yoga-Theorie: Geschichte und Philosophie der verschiedenen Yogaschriften, Unterrichtsgestaltung, Lehrmethoden und Didaktik, Psychologie und Spiritualität, Medizinische Grundlagen in Anatomie und Physiologie

Meditation: Basiswissen über Meditation, Entspannung und Stress, Aufbau und Phasen einer Meditation, verschiedene Meditationsarten und -techniken, Erstellen eigener Meditationen, Einsatz von Düften, Musik, Farben..., Kursgestaltung, Didaktik, Einsatz von Stimme, Umgang mit Meditationserfahrungen und Emotionen von TeilnehmerInnen.

Ayurveda: Einführung in Ayurvedaphilosophie, Yoga im Ayurveda, Ernährung inkl. Kochen.

Ausserdem steht während des 3. Moduls jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer eine Einzelstunde Coaching bei Cornelia Auerieth zur Verfügung.

Ausbildungsort: Die Ausbildung findet grundsätzlich im VedaVital statt. Bei den gelb markierten Terminen findet die Ausbildung im Institut von Cornelia statt: Landstraßer Hauptstraße 32/23, 1030 Wien. Das Reflexionswochenende findet in einem Seminarhotel statt, genaueres wird noch bekannt gegeben.

Anmeldung im VedaVital per [E-Mail](#) oder Anruf unter: 01 / 890 40 50



VedaVital

Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit

Elisabeth Maurer

Altgasse 23/8, A-1130 Wien

Tel: +43 (1) 890 40 50

oder +43 676 56 35 626

office@vedavital.at

www.vedavital.at

Tel. erreichbar von MO-FR zwischen 9 - 13:00 Uhr

