



### Kontakt / Info / Anmeldung:

Yoga-Schule Kärnten  
 Karin Steiger  
 Stauderplatz 8  
 9020 Klagenfurt a.WS  
 M: +43 (0) 664 337 32 36  
 M: kontakt@yogaschulekaernten.at  
 I: www.yogaschulekaernten.at

## Start zertifizierte Hatha Yoga-LehrerIn Ausbildung

Info-Abend zur Ausbildung am 27.09. um 19:30 Uhr oder nach individueller Vereinbarung.

Um "unser" Yoga, das in der Ausbildung gelehrt wird, kennen zu lernen  
 bieten wir eine kostenlose Probestunde!

*Ich freue mich diese 16-te Ausbildungsreihe der Yoga-Schule Kärnten am 19. Oktober starten zu dürfen und mein yogisches Wissen und persönliche Erfahrungen weiter zu geben.*

*Namaste, Karin Steiger (zertifizierte Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin)*

Die Ausbildung zum/zur zertifizierten Hatha Yoga LehrerIn (Yoga Teacher Training (YTT) 200 Stunden nach den Richtlinien von YA und YVO) findet mit max. 8 Teilnehmern statt.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ausbildungsinhalte</b>, die über 1,5 Jahre in 15 Modulen mit 240 Ue in Präsenz vermittelt werden sind u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der achtstufige Yogapfad des Patanjali sowie die Yogawege</li> <li>• Anatomie des Menschen (Atem, Knochen, Muskulatur) bezogen auf die Yoga-Praxis</li> <li>• Didaktik: Unterrichtsgestaltung-/Planung</li> <li>• Chakren- /Energiesystem</li> <li>• Asanas, Pranayama</li> <li>• Meditation und Meditationsformen</li> <li>• Karanas – dynamische Übungsfolgen</li> <li>• Mantras, Mudras, Bhandas ./ Kryas Reinigungstechniken)</li> <li>• Prüfung</li> </ul> | <p><b>Stundenübersicht im Ausbildungszeitraum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie / Praxis / Lehrproben : 240 Std. (Präsenz -/ Kontaktstunden)</li> <li>• begleitende Yoga-Kurse bei min. 10 Ue qualifizierten Yoga-LehrerInnen</li> <li>• eigenständiger Yoga-Unterricht* (nach Wahl: Peergroup, eigene Kurse,...)</li> <li>• Selbststudium*</li> <li>• Abschlussarbeit*</li> </ul> <p>* = Aufwand nach persönlichen Vorkenntnissen und Engagement</p> |
| <p>Die Investition für diese Ausbildung beträgt: 3.200,- Euro; Teilzahlung ist möglich.</p>  |   |

## Aviso zu Workshops in 2020

Für Yoga Lehrende bieten wir in 2020 Workshops zur Vertiefung der Inhalte sowie zur Weiterbildung an.

### Workshop - Übersicht für 2020

Supervision für Yoga Lehrende

Yoga Nidra

"Hormon-Yoga" für Yoga Lehrende

"Chakra-Yoga" für Yoga Lehrende

Yoga-Philosophie"

Kursziele im Yogaunterricht am Beispiel von Lebensthemen