

Weiterbildungskurs mit Remo Soland

Yoga-Vertiefungsjahr 2020

60/90h wissenschaftlich, fundierter Zertifikatskurs.

Willst Du in deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe erfahren? Oder möchtest Du versierter Yoga unterrichten? Dann bieten wir Dir eine einzigartige Möglichkeit, dich über die Dauer eines Jahres in die Materie der persönlichen Yogapraxis zu vertiefen.

Das eigene Üben und Erfahren steht hier im Zentrum. Diese Weiterbildung eignet sich für Yogalehrende und allgemein Yogaerfahrene.

Unser Anliegen ist es, die Lehren des Yoga in einer authentischen und wissenschaftlich fundierten Art und Weise zu vermitteln. Die eigene Praxis und das eigene Erfahren stehen dabei im Zentrum. Ergänzend zum Praxisteil helfen die technischen und theoretischen Annäherungen in den Bereichen Physiologie, Psychologie und Philosophie, den Yoga umfassender kennenzulernen. Die Dauer des Vertiefungsjahres ermöglicht den Teilnehmenden die erlernten und praktizierten Methoden schrittweise zu verinnerlichen.

Kursinhalte

5 Module mit Praxis von Asana, Pranayama und Stufen der Meditation.

Vertiefung der eigenen Übungspraxis. Betrachtung des Yoga aus physiologischer, psychologischer und therapeutischer Sicht.

- ASANA I:** Asana-Technik, Aligment und Hands-on, Vertiefung eigener Praxis
ASANA II: Asana und Achtsamkeit/Verinnerlichung, therapeutische Aspekte
PRANAYAMA I: Den Atem befreien, Technik von Pranayama, Bandha und Kumbhaka
PRANAYAMA II: Vertiefung eigener Praxis, Visualisation, therapeutische Aspekte
MEDITATION: Zur Ruhe kommen, Achtsamkeit und Visualisation, therapeutische Aspekte

Fakultative Seminarwoche - 5 Tage Vertiefung in Asana, Pranayama und Meditation

Kursleitung

Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA,
Erwachsenenbildner SVEB I, Dozent für Hatha Yoga und Didaktik bei Lotos Yoga.
Gastdozent: Daniel Kaeser, Psychologie: Eidg. anerkannter Psychologe und
Psychotherapeut SBAP, Yogapraktizierender.

Zertifikat

Auf Wunsch kann mittels einer Prüfung ein Zertifikat erworben werden. Für das Zertifikat wird eine schriftliche Arbeit von 3-5 Seiten erwartet, welche die eigene Praxis und die eigenen Lernprozesse reflektieren soll. Die eingereichte Arbeit und die eigene Praxis werden in schriftlicher Form begutachtet.

Literatur

Es wird nach Anmeldung eine Literaturliste abgegeben, welche zu einem Überblick und zur Vertiefung der Themen verhelfen soll. Einzelne Quellen und Themen werden gemeinsam besprochen.

Termine

5 Wochenend-Module:

14.-16. Februar, 03.-05. April, 15.-17. Mai, 04.-06. September & 02.-04. Oktober 2020.

Kurszeiten am Freitag 18:00-20:00 Uhr
Kurszeiten am Samstag 09:00-12:00 Uhr und 13:30-17:30 Uhr
Kurszeiten am Sonntag 09:00-12:00 Uhr

Fakultative Seminarwoche: 03.-07. Juli 2020

Beginn Freitag 17:00 Uhr, Ende Dienstag 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2019
FN: 60/90 Stunden
TN-Zahl: min. 10 - max. 18 Teilnehmende
Ort: Om Shanti Yogaschule Luzern, Löwengraben 15, 6004 Luzern

Kosten

Als Weiterbildung: Aktivmitglieder YCH: CHF 1'690
Als Weiterbildung: Nichtmitglieder YCH: CHF 1'790
Als Zertifikatskurs: Zur Grundgebühr zusätzlich CHF 200

Fakultative Seminarwoche im Juli 2020 CHF 690

Unterbringung

Individuell, zahlreiche, preiswerte Optionen in nächster Umgebung.
Eine gratis Übernachtung im Yoga-Raum wäre möglich.

Fakultative Seminarwoche im Juli 2020

Kost & Logis CHF 300, Wiggertaler Hof, Jurte, 6260 Reiden

Anmeldung

Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel,
Telefon: 061 271 40 86
Mail: sekretariat@lotosyoga.ch

Rücktrittsbedingungen

Wird eine schriftlich, bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet:

Bis am 31. Dezember 2019 (Anmeldeschluss) CHF 350.

Nach dem 31. Dezember 2019 sind die gesamten Kursgebühren geschuldet.

Link: www.lotosyoga.ch/yoga-ausbildung/weiterbildungen