

## Warum eine YogaPraxisAusbildung?

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht Deine individuelle Yogapraxis. Du tauchst tief in die subtilen Techniken des Yoga ein, für die in den regulären Yogaklassen oft wenig Raum bleibt und lernst die anatomischen Grundlagen der Körperhaltungen (âsana) zu verstehen und diese in Bezug auf Deine körperlichen Voraussetzungen in Deine Praxis zu integrieren. Angepasst an unseren modernen Alltag und ausgehend vom aktuellen Forschungsstand lernst Du in der Ausbildung die transformative Kraft der alten Techniken des Yoga kennenlernen. Du wirst mit Deiner individuellen Sadhana (Übungsweg) aus der Ausbildung herausgehen, mit einer Praxis, die in Dein Leben und in Deinen Alltag passt.

Die Ausbildung stellt eine fundierte Grundlage für ein anschließendes Yoga Teacher Training dar. Auch wenn Du schon Yogalehrer\*in bist, lernst Du in der Ausbildung eine Vielfalt von neuen Techniken und kannst Deine individuelle Sadhana weiterentwickeln und vertiefen.

## Kosten

3500 €  
(+ Unterkunft Abschlusswoche)  
Ratenzahlung möglich

## Termine

**WE 1**  
Beginn  
27.-29.09.24

**WE 3**  
Genuss  
22.-24.11.24

**WE 5**  
Hingabe  
14.-16.02.25

**WE 7**  
Intuition  
04.-06.04.25

**WE 2**  
Erdung  
25.-27.10.24

**WE 4**  
Kraft  
10.-12.01.25

**WE 6**  
Kommunikation  
14.-16.03.25

**WE 8**  
Verbindung  
09.-11.05.25

**Abschlusswoche**  
07.-14.06.25 (Pfingsten)  
Caia Akademie Steyerberg

### Räume

LindenPhysio  
Fössestr. 2  
30451 Hannover

Shadil  
Groß-Buchholzer Str. 30  
30655 Hannover

## Kontakt

YogaRaumHannover

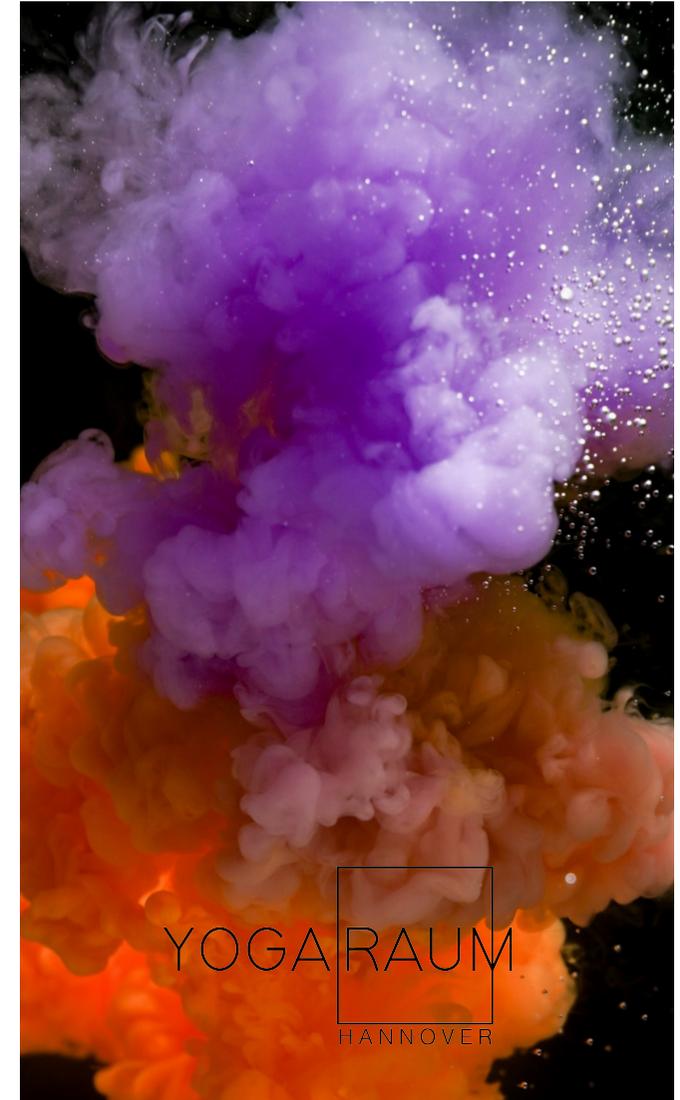
[www.yogaraum-hannover.de](http://www.yogaraum-hannover.de)  
[mail@yogaraum-hannover.de](mailto:mail@yogaraum-hannover.de)



YOGARAUM\_HANNOVER

# more than âsana

## YogaPraxisAusbildung



## Deine Praxis

Ich begleite Dich intensiv dabei, eine für Dich und Deinen Alltag stimmige Praxis zu entwickeln. Am Ende der Ausbildung wirst Du jene Techniken und Werte des Yoga für Dich mitgenommen haben, die zur Dir und zu dem, was Du an Erfahrungen schon mitbringst, passen.

Die Gruppengröße ist mit maximal 12 Teilnehmenden so angelegt, dass ausreichend Raum für individuelle Prozesse bleibt. Denn in der Gleichzeitigkeit von individuellen Prozessen und gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe liegt die Kraft des Yoga.

## Über mich



**Pia Kühnemann**

Gründerin YogaRaumHannover

Yoga ist für mich zuerst einmal meine eigene Praxis. Vor 10 Jahren bin ich mit einer vierjährigen Ausbildung tief in den Yoga eingestiegen und durfte seitdem an mehr als 800 Stunden Ausbildung teilnehmen. Seitdem unterrichte ich krankenkassengeforderte Kurse in unterschiedlichen Gruppen und Settings. In meinem ersten Beruf habe ich mich im Rahmen der universitären Forschung und Lehre mit den Themen Körper- und Gesundheitssoziologie, sowie mit praktischer Gesundheitsförderung und Prävention beschäftigt. Die Erkenntnisse, die ich dabei gewonnen habe, haben mich immer wieder zum Yoga geführt.

## Körper

Du erlernst die anatomischen Grundprinzipien für eine günstige Ausrichtung in den Körperhaltungen (âsanas).

## Atem

Du lernst die Funktions- und Wirkweise verschiedene Atemtechniken (prânâyâmâ) kennen und so die Kraft des Atems für Dich zu nutzen.

## Philosophie

Du lernst die praktische Philosophie des Yoga kennen und lernst sie in Deinem Alltag anzuwenden.

## Meditation

Du lernst unterschiedliche Meditationstechniken (wie z.B. mantra und mudra) kennen und lernst sie in Deine eigene Praxis zu integrieren.

## Gesundheit und Prävention

Eine regelmäßige Yogapraxis hat eine Vielzahl an Gesundheitseffekten. Positive Effekte konnten bei der Therapie von Rückenschmerzen, Depressionen, bei Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck oder Herz-Rhythmusstörungen, bei Diabetes mellitus und begleitend in der Therapie von Brustkrebs nachgewiesen werden. Neben der Therapie spielt jedoch insbesondere die Prävention eine wichtige Rolle.

In der Ausbildung werden die Lehren und das Erfahrungswissen des Ayurveda mit der modernen Gesundheitswissenschaft verknüpft. Du lernst die Grundprinzipien der ayurvedischen Gesundheitslehre kennen und wie Du damit Deine Gesundheit erhalten und stärken kannst. So wirst Du am Ende der Ausbildung praktische und effektive Tools an der Hand haben, die Dich dabei unterstützen Deine Energie langfristig zu erhalten.

Du wirst schnell merken, dass sich Deine Gesundheit durch eine regelmäßige Praxis von ganz alleine verbessert. Gesundheit ist damit mehr als nur eine willkommene Nebenwirkung des Yoga. Dies gilt besonders in Verbindung mit einer anatomisch günstigen Ausrichtung und mit einer kompetenten Begleitung in der Energiearbeit.



## Anatomie und Ausrichtung

Die Fokus der Ausbildung liegt darin, die anatomischen und funktionellen Zusammenhänge im eigenen Körper erst zu verstehen und dann zu lernen, sie im Sinne des embodiment zu erspüren und zu erleben. Denn eine günstige Ausrichtung minimiert langfristig das Verletzungsrisiko. Präzises alignment hat darüber hinaus energetische Effekte, welche die Effekte der Âsana Praxis noch vertiefen können. In den Anatomie-Einheiten lernst Du als Ausbildungsteilnehmer\*in Deine eigenen anatomischen Besonderheiten und Herausforderungen kennen und Du lernst, wie Du Deine Praxis günstig danach ausrichten kannst.