

Warum diese Yoga Ausbildung?

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Vermittlung der Grundlagen des Yoga. 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 (āsana) kennen und diese in Bezug auf verschiedene körperlichen Voraussetzungen zu verstehen. 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 praktischen Philosophie, die in Dein Leben und in Deinen Alltag passt.

Die Ausbildung stellt eine fundierte Grundlage für den Einstieg in das Unterrichten eigener Yogaklassen dar. Im anschließenden Aufbau-Lehr-Training hast Du die Möglichkeit Deine Unterrichtspraxis zu vertiefen. 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
08.-13.06.25 (Pfingsten)
Caia Akademie Steyerberg

Räume

LindenPhysio
Fössestr. 2
30451 Hannover

Shadil
Groß-Buchholzer Str. 30
30655 Hannover

Kontakt

YogaRaumHannover

www.yogaraum-hannover.de
mail@yogaraum-hannover.de



more than āsana

Yoga Intensiv Programm



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 zu nutzen.

Philosophie

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

Meditation

Du erlernst unterschiedliche Meditationstechniken, wie mantra, mudra, Visualisierungen und mehr.

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 verschiedene anatomische Besonderheiten und Herausforderungen kennen und Du lernst, wie Du Deine (Unterrichts-)Praxis günstig danach ausrichten kannst.