



in Zusammenarbeit mit

**beayogi**

---

# 200h VINYASA YOGA TEACHER TRAINING

in Baar, Zug  
2019 / 2020

---



DIE INTERNATIONAL ANERKANNTE AUSBILDUNG ZUR YOGALEHRERIN / ZUM YOGALEHRER, BERUHT AUF DEM 200h PROGRAMM DER YOGA ALLIANCE UND BEINHALTET FOLGENDE THEMEN:

- Die VINYASA Power Yoga Philosophie & Geschichte
- Entstehung des Formates VINYASA Power Yoga
- Vinyasa Krama: Aufbau & Sequenzierung von VINYASA Power Yoga Classes (Einsteiger bis Fortgeschritten sowie Mixed-Classes)
- Die verschiedenen Asanas & die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Intensives Techniktraining und Praktizieren
- Yoga Anatomie: Basiswissen über Muskeln und Gelenke in der Asanapraxis
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?
- Didaktik, Stimme & Kommunikation im Gruppentraining
- Adjustments: Korrekturen verbal, nonverbal und aktiv (HANDS ON)
- Die ethischen Richtlinien der Yogalehrer
- Energetische Anatomie und Physiologie
- Das System der Bandhas (Körperverschlüsse) & Drishtis (Fokuspunkte)
- Die Chakra Lehre und die Verbindung von Chakra & Asana
- Pranayama: die Atemlehre und Techniken im Yoga
- Die ganzheitliche Yogaphilosophie und Geschichte
- Entspannungs- und Meditationstechniken, Einführung in das Restorative Yoga & des Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Einführung in das ASHTANGA Yoga (Ursprungsform des Vinyasa Yoga)

## DAUER DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung geht über 9 Blöcke / Wochenenden. Während dieser Ausbildungszeit wird ein paralleles Heimstudium (Praktizieren und Lernen zu Hause) angestrebt. Die Ausbildung ist bewusst sehr praxisorientiert – Vinyasa Yoga entsteht auf der Matte, nicht im Kopf.

## VORAUSSETZUNG

Mindestens einjährige regelmässige Vinyasa Yoga Praxis.

## PREIS

CHF 3'850.00 / \*EUR 3'200.00

### **Frühbucher Rabatt:**

Bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 31.12.2018: CHF 3'500.00 / \*EUR 2'900.00

*\*EUR-Angebot nur für Teilnehmer/innen ausserhalb der Schweiz gültig*

Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

Wir haben maximum 16 Plätze zu vergeben.

## REFERENTEN / AUSBILDUNGSTEAM

**Beatrice Peter**, Schulleitung und Referentin der VINYASA Yoga Akademie Schweiz.

**Marianne Brun**, Referentin der VINYASA Yoga Akademie Schweiz.

**Evi Wangler**, Physiotherapeutin und Referentin der VINYASA Yoga Akademie Deutschland.

Alle sind diplomierte advanced VINYASA Yogalehrerinnen.

Weitere Infos zum VINYASA Yoga Team unter: [www.vinyasa-yoga.ch](http://www.vinyasa-yoga.ch) und [www.vinyasa-yoga.de](http://www.vinyasa-yoga.de)

## AUSBILDUNGSORT

beayogi Yoga Studio

Haldenstrasse 5, Eingang H14

6340 Baar (bei Zug)

## TERMINE / AUSBILDUNGSZEITEN

	Tag	Datum	von	bis
<b>Block 1</b>	DO	30. Mai 19	10.00	17.00
mit Beatrice Peter und Marianne Brun	FR	31. Mai 19	11.00	18.00
	SA	1. Juni 19	10.00	17.00
	SO	2. Juni 19	10.00	14.00
<b>Block 2</b>	FR	14. Jun 19	14.00	18.00
mit Marianne Brun	SA	15. Jun 19	10.00	17.00
	SO	16. Jun 19	10.00	14.00
<b>Block 3</b>	SA	6. Juli 19	10.00	18.00
mit Beatrice Peter	SO	7. Juli 19	10.00	16.00
<b>Block 4</b>	FR	30. Aug 19	11.00	18.00
mit Evi Wangler	SA	31. Aug 19	10.00	17.00
	SO	1. Sept 19	09.00	15.00
<b>Block 5</b>	SA	5. Okt 19	10.00	18.00
mit Beatrice Peter	SO	6. Okt 19	10.00	16.00
<b>Block 6</b>	FR	8. Nov 19	14.00	18.00
mit Marianne Brun	SA	9. Nov 19	10.00	17.00
	SO	10. Nov 19	10.00	14.00
<b>Block 7</b>	FR	13. Dez 19	14.00	18.00
mit Beatrice Peter	SA	14. Dez 19	10.00	17.00
	SO	15. Dez 19	10.00	14.00
<b>Block 8</b>	SA	18. Jan 20	10.00	18.00
mit Beatrice Peter und Marianne Brun	SO	19. Jan 20	10.00	16.00
<b>Block 9</b>	SA	29. Feb 20	10.00	18.00
Abschlusswochenende / Prüfung	SO	1. März 20	10.00	16.00

Zusätzlich finden ca. 60 Stunden in Heimarbeit (Stundenvorbereitung, Buchreports etc.) statt.

## KONTAKT & ANMELDUNG

beayogi

Beatrice Peter

Haldenstrasse 5

CH-6340 Baar

Telefon: +41 79 200 22 85

E-Mail: [info@beayogi.ch](mailto:info@beayogi.ch)

[www.beayogi.ch](http://www.beayogi.ch)

[www.vinyasa-yoga.ch](http://www.vinyasa-yoga.ch)