

THE ART OF ASHTANGA YOGALEHRER AUSBILDUNG TEACHING

MIT ANDREAS LOH & DR. R. STEINER

Die 2-jährige Ausbildung zum Yogalehrer bezieht sich auf die Ashtanga Yoga Tradition wie sie von Shri K. Pattabhi Jois gelehrt wird. Die Ausbildung umfasst 500 Stunden und findet an 21 Wochenenden (Sa. – So.) im ASHTANGA YOGA PALACE in Berlin statt. Darüber hinaus wird einmal im Jahr eine Intensivwoche an einem ausgewählten Retreatort stattfinden.

Diese Ausbildung und intensive Auseinandersetzung mit dem Ashtanga Vinyasa Yoga ist für Yogalehrende und ernsthaft Praktizierende gedacht, die ihre Praxis und ihr Verständnis für den Ashtanga Yoga Weg vertiefen und lehrend weitergeben möchten.



ZIELE DER AUSBILDUNG

1. Die Entwicklung eines fundierten theoretischen und praktischen Verständnisses für den achtgliedrigen Ashtanga Yoga Weg.
2. Die Ausbildung authentischer, tief in der Yogatradition verwurzelter Lehrer, die den Yogaunterricht an unterschiedlichste Schüler und Gruppen anpassen können.
3. Die Fähigkeit mit den gesundheitlichen Problemen der Schüler souverän und kompetent umzugehen.

UMFANG

- 2 Jahre
- 20 Wochenenden (Sa. – So.)
- 1 Prüfungswochenende
- 2 Intensivwochen (eine pro Jahr)
- = 500 Unterrichtseinheiten

INHALT

- Asana Praxis, Pranayama, Meditation
- Unterrichtsmethoden / -techniken
- Yogaphilosophie
- Yogaschriften
- Anatomie und Physiologie

AUSBILDUNGSLEITUNG

Andreas Loh Ashtanga Yogapraxis, Unterrichtsmethoden, Unterrichtstechniken und Philosophie
Dr. Ronald Steiner Anatomie

DOZENTEN

Eberhard Bähr Vedanta Philosophie
Roland Bauer Sanskrit

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluß der theoretischen und praktischen Prüfung wird das Zertifikat des ASHTANGA YOGA PALACE INSTITUTE – AYPI ausgestellt.

AUSBILDUNGSBEGINN: September 2011

Fordern Sie unverbindlich unsere Ausbildungsbroschüre an:
info@ashtangayogapalace.de



ASHTANGA YOGA
PALACE

ASHTANGA ASHTANGA YOGALEHRER AUSBILDUNG YOGA RETREATS UND WORKSHOPS PROGRAMM MIT ANDREAS LOH 2011



OSTER

VOM 22. BIS 28. APRIL 2011 AN DER

RETREAT

MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE



Erlebe eine Woche Entspannung und Rückzug aus dem Alltag. Den Tag beginnen wir mit Meditation und Ashtanga Yoga im traditionellen Mysore Style. An drei Nachmittagen beschäftigen wir uns mit Yogaphilosophie, Asanas im Detail, Pranayama und Techniken des Ashtanga Yoga. An einem Abend erleben wir gemeinsam die inspirierende Kraft der Musik mit Mantrengesang und Trommeln. Es bleibt genügend Zeit für entspannte Stunden am Kamin, in der Sauna oder für erholsame Frühlingsspaziergänge in der unberührten Natur der Mecklenburgischen Seenplatte. Die Teilnehmerzahl ist auf 13 Gäste begrenzt. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

ESSEN Der Profi-Koch Udo Einkenel kocht biologisch-vegetarisch. Während des Retreats bietet er einen Kochkurs mit Ernährungsberatung an: www.abendmahl-berlin.de

UNTERKUNFT Das ehemalige Fischerhaus ist von Wald umgeben und liegt in abgeschiedener Lage unmittelbar am Ufer des Küstrinsees. Es verfügt über 7 Doppelzimmer. www.dasfischerhaus.de.

KOSTEN 11 Yoga Sessions, im Doppelzimmer und vegetarische Vollverpflegung 790 €
Frühbucherrabatt bis zum 30.01.2011 690 €

SOMMER

VOM 23. – 29. JULI UND 30. JULI – 5 AUG. 2011

RETREAT

IM NATIONALPARK WATTENMEER



Ashtanga Yoga Mysore Style Retreat: Den Tag beginnen wir mit Meditation und Ashtanga Yoga im traditionellen Mysore Style. An einem Abend erleben wir gemeinsam die inspirierende Kraft der Musik mit Mantrengesang und Trommeln. An den Nachmittagen bleibt viel freie Zeit um im Apfelgarten zu relaxen, durchs Wattenmeer zu wandern oder an den weitläufigen Strand von St. Peter-Ording zu fahren. Der Nationalpark Wattenmeer ist mit seiner grünen Weite, dem überwältigenden Horizont und der frischen, salzigen Brise ein ganz besonderer Ort der Erholung. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

ESSEN Der Profi-Koch Udo Einkenel kocht biologisch-vegetarisch. Während des Retreats bietet er einen Kochkurs mit Ernährungsberatung an: www.abendmahl-berlin.de

UNTERKUNFT Die Neue Schule Wasserkoog liegt auf der Halbinsel Eiderstedt. Sie ist liebevoll eingerichtet und mit 2- und 4-Bettzimmern ausgestattet. www.wasserkoog.de

KOSTEN Yoga, Unterkunft und veg. Vollverpflegung
1. Woche, 8 Sessions 4-BZ 590 € DZ 690 €
2. Woche, 8 Sessions 4-BZ 590 € DZ 690 €
Beide Wochen, 16 Sessions 4-BZ 1.080 € DZ 1.280 €

SILVESTER

VOM 27.12.2011 – 01.01.2012 WEITERE INFOS

RETREAT

ZUM RETREAT AUF UNSERER WEBSEITE

TERMINE

WORKSHOPS, RETREATS & YOGALEHRER

2011

AUSBILDUNG AUF EINEN BLICK:

ERLANGEN	28. – 30.01.	naradayoga.com
KÖNIGSTEIN	04. – 06.02.	studioy.de
SAARBRÜCKEN	26. – 27.02.	yoga-saarbruecken.de
GOSLAR	04. – 06.03.	aktivyoga.de
OSTER RETREAT	22. – 28.04	ashtangayogapalace.de
LINZ/Österreich	30.04. – 01.05.	cob.chb@gmail.com
SOMMER RETREAT	23.07. – 05.08.	ashtangayogapalace.de
AUSBILDUNG	10.09.2011	ashtangayogapalace.de
GOSLAR	23. – 25.10.	aktivyoga.de
BREMEN	18. – 20.11.	info@yo-ma.info
MÜNCHEN	25. – 27.11.	turnraum.de
SILVESTER RETREAT	27.12. – 01.01	ashtangayogapalace.de

ASHTANGA YOGA PALACE
in der Kulturbrauerei
Schönhauser Allee 36–39
10435 Berlin

030/303 44 248
info@ashtangayogapalace.de
www.ashtangayogapalace.de