



EUROPA: ÖSTERREICH

## BE BETTER YOGA TEACHER TRAINING MODUL A

- > Das be better YOGA Teacher Training bietet die einmalige Chance einer fundierten Yogaausbildung mit einem Trainerteam aus Indien und Deutschland. Akhilesh Bodhi und Kerstin Linnartz haben bereits mehrmals in Indien mit großem Erfolg dieses Konzept bestehend aus zwei Modulen zu gesamt 4 Wochen unterrichtet und bieten die Ausbildung ab 2015 erstmalig in Europa an.

Um möglichst vielen Interessierten die Chance zu geben, an diesem Programm teilzunehmen, wurde es in zweiwöchige Module aufgeteilt. Nach Vollendung des kompletten Trainings erhalten die Teilnehmer das international anerkannte **Zertifikat der Yoga Alliance YTTC 200 Hours RYS.**



## REISEDETAILS

### 1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

Um möglichst vielen Interessierten die Chance zu geben, an diesem Programm teilzunehmen, wurde es in zweiwöchige Module aufgeteilt. Nach Vollendung des kompletten Trainings erhalten die Teilnehmer das international anerkannte **Zertifikat der Yoga Alliance YTTC 200 Hours RYS.**

Die Ausbildungen sind eine großartige Gelegenheit, das Thema Yoga intensiv kennen zu lernen- nicht nur für jemanden, der später unterrichten möchte. □ Daher haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die einzelnen Module auch als "Yoga Intensives" zu buchen.

Wer "nur" zwei Wochen als ausgiebige Yogaferien bucht, erhält am Ende kein Zertifikat, kann sich im Anschluß aber für das zweite Modul entscheiden, wenn er auf den Geschmack gekommen ist und die komplette Ausbildung will.

Obwohl das Training einen vollen Tagesplan mit sich bringt, bleibt Zeit, die Umgebungen zu genießen. Das erste Modul wird in **Österreich** absolviert:

Die **Villa Sonwend National Park Lodge** liegt im **Nationalpark Kalkalpen**. Das traumhafte Panorama und gesunde Bergluft werden Kulisse sein für das Frühlingsmodul unseres **be better YOGA Teacher Trainings**.

Die hochwertig renovierte Jugendstilvilla wird seit 2001 als Seminarhaus genutzt und ist die perfekte Location für unsere Ausbildung. Der Unterricht wird in eigens dafür vorgesehenen Räumen stattfinden. Wenn das Wetter mitspielt, können wir dank der spektakulären Alleinlage der Villa auch ungestört draussen arbeiten.

Neben dem Programm des Trainings können Sie bei Ausflügen in die Natur den Kopf frei bekommen, Wildtiere beobachten oder die unterirdischen Höhlen der Kalkalpen erkunden. Eine Spezialität hier sind Fahrradtouren durch die atemberaubende Bergkulisse.

Zur Stärkung werden Sie mit der ausgewogenen, abwechslungsreichen Küche der Villa bestens versorgt. Und zur Entspannung stehen das Kaminzimmer oder der kleine Wellnessbereich mit Sauna, Infrarotkabine, Wellnessdusche und Ruheraum zur Verfügung.

**Die Yogalehrerausbildung dauert insgesamt einen Monat** (in zwei Module á 2 Wochen unterteilt) **und umfasst folgende Punkte:**

Yogasana (Körperstellungen)

Fortgeschrittene Asanas aus der Hatha Yoga Tradition

Fortgeschrittene Techniken von Asanas nach Patanjali und Ashtanga Yoga

menschliche Anatomie: Skelettsystem, Muskelsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Nervensystem, Hormonsystem

Anatomie und Physiologie in Relation zum Yoga: Vorbeugung von Krankheiten etc.

die verschiedenen Schichten des menschlichen Körpers (Koshas)

Pranayama – verschiedene Atemtechniken (z.B. Kumbhaka & Kapalabhati)

Meditation (Chakra Meditation, Kundalini Meditation, geführte Meditation aus den Veden und andere dynamische Meditationen)

Raja Yoga (mentales Training und Meditation zur vollen Nutzung der menschlichen Psyche: Unterbewusstsein, Bewusstsein, und Überbewusstsein)

Yoga Nidra (progressive Entspannung)

Wissenschaft des Chakra Systems (Energiezentren)

Ernährung: yogische nahrungsprinzipien, die 3 Gunas etc.

Ayurveda: typgerechte Ernährung, die verschiedenen Doshas etc.

Bandhas (Energieverschlüsse)

Mudras (yogische Gesten wie erwähnt in der Hatha Yoga Pradipika)

Trataka (konzentrierter Blick)

Bhakti Yoga: Bhajans, Satsang, Kirtan

Die acht Stufen des Yoga nach Patanjali

Die verschiedenen Pfade, Richtungen und Yogameister

Yoga Philosophie: Bhagavat Gita Lektionen und Vedanta Studie  
praktische Unterrichtsmethodik: konkrete und individuelle Korrekturen für das Unterrichten  
Der Kurs ist für Schüler aller Levels geeignet. Voraussetzung sind Grundkenntnisse von Yoga Asanas sowie eine durchschnittliche Fitness und Gesundheit.

Nach Vollendung beider Module des Trainings mit bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer das **Yoga Alliance anerkannte Zertifikat YTTC 200 Hours RYS.**

**Den Programmleitern ist wichtig,** daß sie Yoga nicht nur als rein körperlichen Sport betrachten, sondern als ganzheitliche Wissenschaft des "System Mensch" und dies in ihren Klassen auch weitergeben. Dabei vereinen sie mehrere Yogastile mit Einflüssen von B.K.S. Iyengar, Sivananda und Pattabi Jois sowie moderner westlicher Yoga Größen wie David Lifeund Sharon Gannon.

Auch die Aspekte des Yoga, die "nicht auf der Matte" stattfinden, wie Ernährung, Philosophie und Ethik, finden einen wichtigen Platz und sollten Grundwerkzeug eines jeden guten Yogalehrers sein. Durch die Nähe zur Quelle des Yoga und die enge Verbindung mit Indien werden alte yogische Praktiken wie Meditation und Atmung überaus authentisch gelehrt und verleihen zukünftigen **be better YOGA Lehrern** eben diese Authentizität.

Nach erfolgreichem Abschluß der kompletten Ausbildung besteht die Möglichkeit, **be better YOGA Retreats** zu assistieren bzw. als **be better YOGA Lehrer** in zukünftigen Projekten zu unterrichten. Dies ist jedoch keine Garantie und liegt im Ermessen der Ausbilder.

**DOWNLOAD Flyer (PDF)** [be better YOGA Teacher Training](#)

### **Beispielhafter Tagesablauf:**

06.30: Meditation/Kriya

08.00: Yoga asana

10.00: Frühstück

11.00: Chanting

12:00: Ayurveda/ Patnjali Yoga sutra/ Anatomy

13.00: Lunch/ Karma Yoga/ Freizeit

16.00: Yoga Asana/ Pranayama/ Unterrichtsmethodik

19:00: Dinner

20:00: Satsang, Question & Answer Session

Es gibt einen und einen halben Tag pro Woche zur freien Verfügung/ Self Study und Unternehmungen. Die Teilnahme am vollständigen Programm ist verpflichtend zum Erhalten des Zertifikats. Der Unterricht findet in deutscher und englischer Sprache statt.

## **Ausbildungsleiter**

[Akhilesh Bodhi](#) und [Kerstin Linnartz](#)

## **Hinweis**

Um das Zertifikat zum Yogalehrer zu erhalten, müssen Sie die Module A & B absolvieren. Die Reihenfolge ist dabei egal. Sie können also mit Modul B beginnen, und im Folgejahr an Modul A teilnehmen.

### Ihr Urlaubsort - Villa Sonnwend Nationalpark Kalkalpen

Der Nationalpark Kalkalpen ist das größte Waldschutzgebiet im Herzen Österreichs und ist ein besonderer Kraftplatz zum Energie-Tanken, zum Ausspannen, zum genießen von Ruhe und unberührter Natur.

Die im Jugendstil erbaute und behutsam renovierte Villa Sonnwend bietet durch ihre Alleinlage am Ende einer imposanten Kastanienallee die besten Voraussetzungen, damit Sie sich abseits vom Alltag Ihrem gewählten Urlaubsprogramm widmen können. Großzügige Grünflächen und Wanderwege, die direkt vom Haus weg führen, bieten Ihnen die Gelegenheit, die Naturschätze des Nationalpark Kalkalpen kennen zu lernen.

Die Zimmer sind mit hellen Vollholzmöbeln ausgestattet und verfügen über Dusche/WC, Fön, Sat-Tv.

Verpflegung: Bei den Mahlzeiten wird besonders auf die Verwendung von saisonalen Produkten aus der Region geachtet. In der Villa Sonnwend wird besonderer Wert auf ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte gelegt. Bei der Menügestaltung stehen saisonale Aspekte im Vordergrund.

Lage: ca 90 km südlich von Linz. Der nächstgelegene Bahnhof für Zuganreise ist Windischgarsten - von hier ist eine kostenlose Abholung zur/von der Villa Sonnwend möglich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.05.2016	21.05.2016	X	1.980 €
06.05.2017	20.05.2017	X	2.210 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 14 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - be better YOGA Teacher Training Modul A
- > - Ausbildungs Manual
- > - Nutzung des Seminarraums (Yogamatten vorhanden, Kissen bitte selber mitbringen)
- > - Abholung vom Bahnhof Windischgarsten

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.