

YOGA ALLIANCE® 300 STUNDEN

WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER*INNEN

BASIEREND AUF ASHTANGA VINYASA YOGA



BEGINN 02.-08. SEPT. 2024

DIE WEITERBILDUNG RICHTET SICH AN BEREITS YOGAAUSBILDUNG-ABSOLVIERTE SCHÜLER:INNEN UND/ ODER TEILNEHMER:INNEN, DIE UNTERRICHTSERFAHRUNG HABEN UND REGELMÄSSIG ASHTANGA VINYASA YOGA PRAKTIZIEREN.

Mit Anna Rossow
und weiteren Referent:innen



Anna Rossow

2024 / 2025

300STD WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER*INNEN



TERMINE 2024 / 2025

02.-08. SEPTEMBER 2024 / im Seminarhaus Göhrde
(6 NÄCHTE / 45 STD)

03.-06. OKTOBER 2024 / Hamburg (27 STD)

14.-16. FEBRUAR 2025 / Hamburg, Grindelallee (20 STD)

28.-30. MÄRZ 2025 / Hamburg, Grindelallee (20 STD)

01.-04. MAI 2025 / Hamburg, Grindelallee (27 STD)

06.-09. JUNI 2025 / Hamburg, Grindelallee (27 STD)

18.-20. JULI 2025 / Hamburg, Grindelallee (20 STD)

08.-14. SEPTEMBER 2025 / im Seminarhaus Göhrde
(6 NÄCHTE / 45 STD)

06.-09. NOVEMBER 2025 / Hamburg, Grindelallee (27 STD)

ONLINE 22 STD / *Pranayama* und *Geführt/Count*
(2,5 STD X 17 / 42 STD)

WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow

2024 / 2025



LEHRPLAN

TECHNIK

- ° 1. & 2. Serie des *Ashtanga Vinyasa Yoga*
- ° Unterrichtsmethoden und -techniken
- ° Vertiefung der unterschiedlichen Elemente der *Yoga-Asanas*, Atemübungen und der Meditation
- ° Hilfestellungen und Anweisungen sowohl verbal als auch mit den Händen
- ° Analytisches Training: Wie unterrichtet man? / Wie kann Yoga zur Gesundheitsförderung genutzt werden? / Modifikationsmöglichkeiten während Verletzungen oder gesundheitlichen Beschwerden / Yoga in der Schwangerschaft
- ° Eigene Yogapraxis kultivieren mit Hilfe der Lehrer

UNTERRICHTSMETHODEN/ DIDAKTIK

- ° Detailliertes Verständnis zu den verschiedenen Teilen des Yoga
- ° Beobachten, assistieren, verbale Anleitungen, Hilfestellungen
- ° Individuelles begleiten der Yogapraxis von jedem Teilnehmer

ANATOMIE/ PHYSIOLOGIE

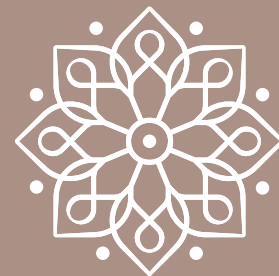
- ° Grundlagen der Anatomie
- ° Bewegungen verstehen und optimieren
- ° Körperausrichtungsprinzipien verstehen und begleiten zu können
- ° Nervensystem und Organsysteme verstehen

WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow

2024 / 2025



LEHRPLAN

YOGA PHILOSOPHIE

- ° Wurzeln des Yoga und der Yogageschichte
- ° Klassische Texte (*YOGASUTREN VON PATANJALI, HATHAYOGAPRADIPIKA, SAMKHYA KARIKA UND BHAGAVAD GITA*)
- ° Yogaphilosophie im Alltag leben
- ° Ziele und Ansichten des Yoga in verschiedenen Zeiten verstehen
- ° *Vedisches Chanten*

ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

- ° Gesunde Lebensführung
- ° Gesunde Nähe und Grenzen

AYURVEDA

- ° Philosophie und Konzepte des *Ayurveda* verstehen und in den Unterrichtsalldag integrieren

GRUPPENAUSTAUSCH

- ° Eigene Erfahrungen in der Gruppe kritisch reflektieren
- ° Erfahrungsaustausch und Fragen
- ° Feedback bekommen und geben, um im Lernprozess Fortschritte zu sehen
- ° Wie arbeite ich mit Anfängern und mit Schülern mit gesundheitlichen Herausforderungen



WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow

2024 / 2025



INFOS

LEITUNG

ANNA ROSSOW / Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Ausbildung in der Osteopathie über fünf Jahre (INTERNATIONALE AKADEMIE FÜR OSTEOPATHIE)
Master of Fine Arts

REFERENT:INNEN

CHRISTINA HUG / *Vedisches Chanten* und Einführung *Sanskrit Sprache*

CLAUDIA TANK / Einführung zu den Konzepten des *Ayurveda*

INKE SHENAR / *Yoga in der Schwangerschaft* und in der 2.ten Lebenshälfte

JANNIKA KÜHN / *Wie mache ich den Antrag zu Krankenkassenzulassung?*



WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow

2024 / 2025



INFOS

Die Weiterbildung für Yogalehrer:innen richtet sich an bereits eine Ausbildung absolvierte Schüler:innen und/oder Teilnehmer:innen, die Unterrichtserfahrung haben und regelmäßig *Ashtanga Vinyasa Yoga* praktizieren.

Im Anatomieunterricht tauchen wir tiefer in das Verstehen des menschlichen Körpers und betrachten genauer die verschiedenen Yogaübungen im Lichte der westlichen Medizin, sodass ein gesundes Grundverständnis aufgebaut und ein sicheres Üben und Unterrichten gewährleistet wird. Nicht nur der Bewegungsapparat, sondern auch das Nervensystem und die Organsysteme werden genauer unter die Lupe genommen. Die Auszubildenden lernen verschiedene Bewegungs-, Atem- und mentale Muster erkennen, um diese somit in eine gesunde Ausrichtung begleiten zu können. Es wird besonders auf ein gutes Körperbewusstsein und sanfte sowie sichere Übungen Wert gelegt.



Wie in der Grundausbildung werden wir auch hier mit dem klassischen *Sanskrit* fortsetzen. Die Teilnehmer:innen lernen sowohl den traditionellen Weg, die Klassen mit dem *Sanskrit Count* zu leiten (HIER

1. SERIE UND EINSTEIG IN DIE 2. SERIE DES *ASHTANGA VINYASA YOGA*), als auch geführte Klassen mit verbalen Anweisungen der Ausrichtung zu führen. Bei dem *Count* ist eine besondere Konzentration und gute Aussprache des *Sanskrit* nötig. Somit wird eine meditative *Asanapraxis* aufgebaut und der Fokus auf dem gleichmässigen Atem gelegt.

Bei den verbalen Anweisungen lernen die TeilnehmerInnen genaue Anweisungen zur Körperausrichtung (*ALIGNEMENT*) zu geben um gesunde Bewegungsmuster und eine gute Körperwahrnehmung zu fördern.

WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow

2024 / 2025



INFOS

In der Weiterbildung vertiefen wir die *Pranayamapraxis* (ATEMÜBUNGEN) und die *Kriya-Übungen* (REINIGUNGSTECHNIKEN). Mit diesen sanften Praktiken lernen wir noch feiner in uns hineinzuhören und den Atem sanft zu optimieren. Durch den bewussten ruhigen Atem kann sich das Nervensystem beruhigen und der Geist wird ausgeglichener.

Die Meditationspraxis lehrt uns, mit dem Augenblick verbunden zu sein. Das Leben entfaltet sich immer im „Hier und Jetzt“. Durch die Meditation lernen wir, unseren Geist zu fokussieren und bewusst zu lenken, sodass wir nicht unseren festgefahre- nen Gedankenmustern folgen müssen. Dies bringt Ausgeglichenheit und Ruhe in den Geist und Körper und schult uns, mit Freude den Alltagsverpflichtungen zu begegnen.

Wir setzen unser Verständnis der *Sanskrit*-Sprache und dessen Aussprache fort. Ausserdem lernen die Auszubildenden die Prinzipien des *vedischen Chantens* kennen. *Ayurveda* ist die „Geschwisterwissenschaft“ des Yoga. Die Teilnehmer:innen tauchen in die Welt und Ansätze des Ayurveda ein und lernen dieses Wissen für den Unterrichtsalltag zu nutzen.

Yoga hat sich stetig weiterentwickelt. Die Übungen, die Ansichten, die philosophischen Sichtweisen und die Betonungen haben sich im Laufe der Zeit immer wieder geändert, doch der Grundgedanke und das Ziel bleibt. Ein wichtiger Teil der Weiterbildung ist, die verschiedenen Yogastile im Zusammenhang der Geschichte zu erkennen und somit auch ein gesundes kritisches, selbstreflektierendes Denken zu kultivieren.

KOSTEN

4400 € regulär



WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM



Anna Rossow