



DREISEELENKRISTALL

Inhalte der **75 Stunden Ausbildung:**

Philosophie

- Die Geschichte des Restorative Yogas, als Praxis des „Seins“, die Säulen des Restorative Yoga und die 8 Glieder im Yoga Sutra des Patanjali.

Yoga-Techniken

- Die Bedeutung von Savasana und bewusster Entspannung.
- Restorative Yoga Positionen (Asanas).
- Du erlernst das Verständnis für den Einsatz von Hilfsmitteln im Restorative Yoga. Wie sie an die unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers angepasst werden und als Verwendung von „Botschaften“ an das Nervensystem. Du erhältst wertvolle Tipps im Umgang mit körperlich eingeschränkten Personen (u.a. Schwangere).
- Atemübungen (Pranayama) in einer Restorative Yoga Praxis zur Unterstützung des Haltens in den Asanas und des Entspannungsprozesses. Die Praxis des „Seufzer“ Atem.

Anatomie und Nervensystem

- Allgemeine Anatomie. Das Nervensystem.

Unterrichtstechniken

- Einführung in ein achtsames, freundliches Hands On (Hilfestellungen). Verbale Anweisungen und der Einsatz der Stimme.
- Die Wirkung von Hot Stones und wie sie aufgelegt werden, inkl. Meridian-Theorie.

Meditation

- Theorie und Praxis der Achtsamkeit. Die Bedeutung des Loslassens. Meditationen und Meditationstechniken. Der Nutzen von Meditation. Eigene Meditationspraxis. Bewegung und Tanz, um Loslassen zu können. Bewegung und Tanz als Meditationstechnik.

Eigene Praxis

- Die eigene Praxis und die Kraft des Geistes in Richtung Selbstheilungskräfte und Ganzheit zu lenken. Das Unterbewusstsein.
- Hospitationen von Meditationsklassen und Restorative Yoga Klassen besuchen.
- Die Kunst Feedback zu erhalten und zu geben.
- Die Gestaltung von Klassen und das Unterrichten in einer Gruppe.
- Als Yogalehrer die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. Yoga als Lebensstil. Yoga abseits der Matte.

Spirituelle psychotherapeutische Basics

- Der Einsatz von Musik während einer Restorative Yoga Praxis. Die Wirkung von Musik. Der Einsatz von Musik im Yoga und seine Kontroversen.
- Reinigungsprozesse, Channeling, Heiltechniken
- Der Umgang mit herausfordernden Situationen mit Schüler/innen

