

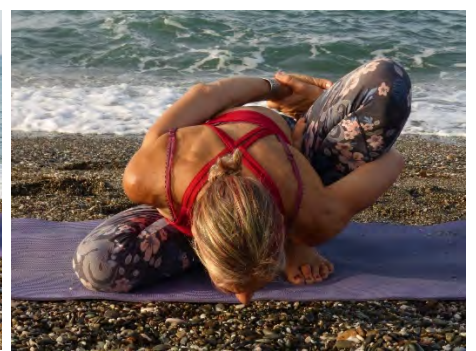


ASHTANGA YOGA
INSPIRATION

ASHTANGA VINYASA YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG

200 STUNDEN / 4 WOCHEN

MIT ANDREA PANZER,
AUTHORIZED LEVEL II VON SHARATH



AUSBILDUNGS-ZERTIFIKAT ANERKANNT DURCH YOGA ALLIANCE USA

Entwickle eine fundierte persönliche Yoga-Praxis und werde ASHTANGA YOGA LEHRER/IN

- *Übersicht*
- *Beschreibung und Themen*
- *Tagesplan*
- *Anforderungen*
- *Zertifizierung*
- *Termine & Kosten*
- *Deine Bewerbung*
- *Anmeldung & Bezahlung*
- *Über Apana Yoga*
- *Über Andrea Panzer*
- *Der Veranstaltungsort*

ÜBERSICHT

In dieser 4-wöchigen Yogalehrer Ausbildung (im Folgenden: TTC) erhältst Du ein fundiertes Yogatraining von einer erfahrenen Ashtanga-Yogalehrerin. Ob Beginner oder fortgeschritten – Du wirst in Deiner Yogapraxis Dein volles Potenzial entwickeln können.

Übe in deinem eigenen Tempo, baue Flexibilität und Ausdauer auf und gewinne ein tieferes Verständnis von Asana, Pranayama, Meditation sowie in der Yoga-Philosophie.

Wir laden Dich ein, traditionelles Ashtanga Yoga als eine wunderbare Sequenz zu erleben, die Du an Deine persönlichen Herausforderungen und an die Bedürfnisse Deiner zukünftigen Schüler/innen anpassen lernst.

BESCHREIBUNG

ÜBER ASHTANGA VINYASA YOGA:

Ashtanga Vinyasa Yoga ist der Ursprung aller modernen Vinyasa-Stile, und geht auf Pattabhi Jois zurück, der Vinyasa Krama Yoga von seinem Lehrer Sri T. Krishnamacharya gelernt hat.

Ashtanga Yoga ist eine dynamische Serie von Asanas und die Besonderheit liegt im Vinyasa-Stil - der Synchronisation von Atem, Bewegung und Konzentration. Ashtanga Yoga in dieser Kombination, die TRISTHANA genannt wird, wirkt entgiftend, stärkend und entspannend, so dass Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht kommen.

Das "Geschenk" dieser Yoga-Praxis ist es, dass Du voller Konzentration, Kraft und Glück jeden Morgen von der Matte in den neuen Tag gehst!

Ashtanga Yoga wird dein Leben positiv verändern!

MEINE VISION:

- Erlebe Ashtanga Yoga als einen powervollen und zugleich „Gentle Flow“!
- Entdecke die Leichtigkeit und Achtsamkeit als Basis der Stärke.
- Entwickle eine bewusste, kraftvolle dynamische Yogapraxis (Vinyasa), indem Du den Atem (Ujjayi) mit Deiner inneren Konzentration (Dristi) synchronisierst.
- Als Inspiration für das Ashtanga Vinyasa Yoga - gewinne Einblick in die anderen Yogazweige, die sich aus dem Krishnamacharya Yoga entwickelt haben.
- Erlebe die Einheit dieser "verschiedenen" Stile, die alle auf Krishnamacharya, den Vater des Vinyasa Yoga zurückgehen.
- Lerne die Asanas mit klarer anatomischer Ausrichtung, so wie sie zu Deinem Körper, dem Alter und der jeweiligen Tagesqualität passen.
- Balanciere die Asana-Praxis mit speziellen Pranayamas – die Dich Schritt für Schritt in einen Zustand der Meditation führen
- Tauche ein in das JETZT und erlebe einen meditativen FLOW!

*"Das Einfache im Beginn - und das Fortgeschrittene sind gleichwertig –
es unterscheidet sich der erste Atemzug,
in dem sich dein Herz im Sonnengruss öffnet,
nicht von dem Bewusstsein, das du brauchst, um eine fortgeschrittene Rückbeuge zu
machen. Erlebe dich tief in Deiner Yoga-Praxis - du bist einzigartig.
Genieße - und teile mit anderen, was du im Inneren erhalten hast.
Wir alle versuchen, mehr Frieden und Glück in unser Leben zu bringen -
dies ist das Ziel im Yoga." (Andrea Panzer)*



VERTIEFE DEINE YOGAPRAXIS UND UNTERRICHTE WAS DU LIEBST!

In diesem Intensiv-Training erlernst Du die **Primary Series im Detail**, während Du Dich in der Mysore-Practice entsprechend Deinem individuellen Potential entwickelst.

Du wirst das **"Sequencing"** der Asanas lernen - wie jedes einzelne Asana, von der Grundform, zur idealen Haltung hin aufgebaut ist. Da die Struktur der Ashtanga Yoga Serie einer intelligenten genialen Ordnung folgt, wirst Du anhand des Hintergrunds von Vinyasa Krama (Schritt für Schritt Anleitung der Bewegungen) lernen, die Ashtanga-Sequenz auf die Grundasanas zu reduzieren oder das Ideal zu perfektionieren.

Nach Abschluss des Trainings wirst Du eine Ashtanga Yoga Class anleiten, eine allgemeine oder themenbezogene Yogaklasse, oder einen Vinyasa Flow kreieren können.

Ab der ersten Woche leiten sich die Teilnehmer/innen gegenseitig in Teilen der Ashtanga Serie an, um gelerntes zu reflektieren.

In den **Asanatechnik-Klassen** gewinnst Du Vertrauen in Deine Stimme, lernst zu sehen und durch **empfindsamen "Hands On"** in ein Asana zu führen.

INTEGRIERE WEITERE YOGA-TECHNIKEN, WELCHE DEINE PRAXIS UND DEIN POTENTIAL ZU LEHREN UNTERSTÜTZEN.

Du lernst, Elemente der folgenden Yogatraditionen zu nutzen, die von engen Schülern von Sri Krishnamacharya entwickelt wurden:

"VINYASA KRAMA" ist die "Art of Sequencing" die "Kunst der Reihenfolge". Es ist die spezielle Art des Atmens und Praktizierens im Krishnamacharya Yoga. Das Verständnis darüber hilft im Erlernen und Lehren von Ashtanga Vinyasa Yoga.

Es ist eine wertvolle Schritt-für-Schritt-Anleitung, die ein breites Spektrum für die Anpassung und Variation in der Serie bietet.

"VINI YOGA" – die "kleinen Schritte", die zu einem Asana hinführen - die durch T. K. V. Desikachar (Sohn von Krishnamacharya) für die modernen Yogastudenten weitergegeben wurden.

"BKS IYENGAR YOGA" - hilft für klare, anatomische zielführende Ausrichtung der Asanas mit Hilfe von "Probs/Hilfsmitteln".

Diese Methode wurde von seinem Schwager BKS IYENGAR entwickelt.

Der YOGA von SRI SRIBHASHYAM (jüngster Sohn von Krishnamacharya).

Sri Sribhashyam vermittelte die spirituelle Ausrichtung der Yogapraxis. Das beinhaltet Mudras, Pranayamas und Meditation. In den Pranayama Klassen folgen wir seinen wunderbaren Anleitungen.



ZIELE

WAS DU VON DIESEM ASHTANGA YOGA TRAINING ERWARTEN KANNST:

- Der Fokus liegt auf der "Ashtanga Yoga Primary Series" - je nach Level Deiner Praxis in einer Mysore Class - kannst Du in und durch die 2. Serie praktizieren.
- Lerne intensiv über Ujjayi (Atemtechnik), Bandha (innerer Energiefluss) und Dristi (Konzentration)
- Erhalte den "Code" um weltweit zu unterrichten: Verstehe den "Ashtanga Vinyasa Count" der Primary-Series.
- Ashtanga Yoga Hintergrund und Adaptionen für einen gesunden Flow
- Wie man Probs einsetzt und Restauratives Yoga
- Didaktik und Methodologie – Beinhaltet: Wie Du eine Yogaklasse oder einen Vinyasa Flow basierend auf Themen aufbaust.
- Die Kunst des Assistierens ("Hands-On")
- Yoga-Anatomie in der Praxis
- Praxis von Pranayama, Mudra & Meditation
- Yoga-Philosophie: Patanjali Yoga Sutras - traditionelle Denkanstöße für Spiritualität im modernen Alltag
- Kirtan & vedisches Feuer



KURSZIELE im DETAIL

PRAXIS, TECHNIK, TRAINING (113 STD)

LED-CLASS (Geführte Klasse) & MYSORE-PRACTICE

Die sogenannte "Mysore-Klasse" ist der traditionelle Stil wie Ashtanga unterrichtet wird. Die Mysore Praxis ist ein Juwel, um in deinem eigenen Tempo zu lernen, persönlich vom Lehrer angeleitet zu werden, und dabei von der konzentrierten Kraft der Gruppe getragen zu sein.

Erlebe die Perlen und Früchte einer täglichen morgendlichen Yogapraxis!

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation, gefolgt von Pranayama - je nach Zeitpunkt des Sonnenaufgangs kann dies draußen auf der Terrasse sein.

Dem Pranayama folgen einige beispielhafte Vinyasa Krama Übungen, um die Technik der Ujjayi-Atmung und der Bandhas zu erlernen.

In der ersten Woche werden wir 3 einleitende, geführte Ashtanga Yoga Klassen haben, die in die Mysore-Class übergehen. Von der zweiten Woche an werden wir 4 Mysore-Klassen, 1 Led-Class und eine Restorative Class haben.

TECHNICS – Die KUNST DER AUSRICHTUNG (ART OF ALIGNMENT) & "HANDs ON"

In den Nachmittagsstunden erkunden wir die ASANA-Technik im Detail: Wir sehen uns Schritt für Schritt die zentralen Haltungen der Primary an – und erkunden sie mit Hilfe verschiedener Asanatechniken.

Es ist ein "Asana-Playground", der vielfältiges praktisches Wissen und Erfahrung vermittelt - sowohl für Deine eigene Yoga-Praxis als für Dich als Yogalehrer/in.

Nach der beobachtenden Analyse von Haltungen – dem "Lernen zu sehen" - üben wir einführende Alignments (anatomisch klare Ausrichtung der Asanas).

Nach diesem Yoga-Training wirst Du Dich mit den grundlegenden "Hands On" vertraut fühlen um Yogi/nis im Üben zu unterstützen.

PRANAYAMA and MEDITATION

Der späte Nachmittag ist für Pranayama, Meditation und Philosophie reserviert.

Pranayama und Meditation ergänzen die Asanapraxis und gleichen sie energetisch aus. Das Ziel im Yoga ist es, das Körper-Geist-System sattvisch zu stimmen - leer von "störenden" Elementen (Gedanken, Emotionen, Bilder) - deshalb werden wir in subtile Pranayamas eintauchen, die uns auf eine stabile und nährnde Meditation vorbereiten.

MANTRA & TRADITIONELLE YOGATECHNIKEN

In einigen morgendlichen oder abendlichen Sonnenmeditationen werden wir uns mit den spirituellen Aspekten der Sonne verbinden.

Sei willkommen zu Govindas "Kirtan Singing Circle" und singe mit ihm die klassischen indischen "Devotional Songs".

In einer traditionellen vedischen Feuerzeremonie werden wir das Element Feuer einladen, um uns mit der universellen kosmischen Energie zu verbinden.

UNTERRICHTSDIDAKTIK & METHODOLOGIE (25 STD)

Durch dieses intensive Training wirst Du durch die Ashtanga-Yoga-Praxis genügend Stabilität und Ausdauer entwickelt haben, dass Du in einer authentischen Erfahrung verwurzelt bist und daraus Vertrauen schöpfst, selbst zu lehren.

In der Methodologie erforschen wir, wie man unterrichtet, wie man den Unterricht strukturiert und wie Du Deine Stimme und Deinen individuellen Stil entwickelst. Hier erhältst Du die tools, um mit dem Unterrichten zu beginnen oder Du erhältst Inspiration und integrierst neue Dinge in Deine bestehenden Klassen. Du wirst am Ende des Kurses sowohl Beginner als auch gemischte Kurse unterrichten können.

YOGA-PHILOSOPHIE (32 STD)

Die Hauptkapitel der Yoga-Sutren von Patanjali, als ein international anerkannter Text über den Yoga, werden als ein immer aktueller und spannender Weg präsentiert, um unser menschliches Setup und unseren Sinn im Leben zu verstehen. Die Sutras dienen als spirituelle Lebenspsychologie, auf die wir uns in unserer inneren Suche immer beziehen können.

PRAKTIKUM - SHARE what you LOVE (10 STD)

Dies ist eine "Unterrichts-Spielwiese" - das Highlight der 4 Wochen - Du bist bestens vorbereitet und bereit das Erlebte mit anderen zu teilen. Bis zur letzten Woche wird jede/r eine unter Supervision erstellte traditionelle oder inspirierte Ashtanga Vinyasa, Vinyasa oder Yoga-Klasse erstellt haben, die Du nun freudig mit Deinen Mit-Yogis teilst (jede/r unterrichtet wöchentlich eine 30 – 40 minütige Yogastunde)!



YOGA-ANATOMIE (20 STD)

Mit einem guten Hintergrund in Anatomie für Yoga bist Du auf der sicheren Seite des Praktizierens und Lehrens. Da viele Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen zu einer Yogaklasse kommen, solltest Du Dir über Deine Verantwortlichkeit im Klaren sein und wissen, wo Deine Kompetenz als Yogalehrer endet. Das Verständnis der Yoga-Anatomie macht Deine Praxis und Deinen Unterricht tiefgründig und vollständig.

In den 4 Wochen Intensive Training decken wir 10 Stunden funktionelle Anatomie ab. Die anderen 10 Stunden sind "kontaktfreie" Stunden, die Du mit einem Zertifikat über einen abgeschlossenen 10h Yoga-Anatomie-Workshop (online oder Yoga-Anatomie-Workshop) abdeckst.

BEACHTE:

Das Anatomie-Zertifikat ist nötig, wenn Du eine Registrierung bei Yoga Alliance anstrebst. Du erhältst das Zertifikat für die 200HRS ASHTANGA YOGA AUSBILDUNG, wenn Du nicht weniger als 90% der Ausbildung besucht hast.

Es ist NICHT notwendig, den Yoga-Anatomiekurs vor unserer Ausbildung zu absolvieren. Du kannst entscheiden, den Anatomiekurs NACH dem TTC zu machen.

Du hast dafür folgende Möglichkeiten:

- Sende ein **Zertifikat über einen abgeschlossenen Yoga-Anatomie Kurs** (10 STD +) oder
- studiere den **Yoga-Anatomie-Online-Course von David Keil** - dieser Kurs ist in englischer Sprache.

Sobald Du Dich in unserem TTC registriert hast - **kein Anatomie-Zertifikat vorweisen kannst und den Kurs in ENGLISCH belegen möchtest** - melden wir Dich im Online-Kurs von David Keil an, so dass Du direkt und in Deinem eigenen Tempo starten kannst. **Die Kosten für den Anatomie-Online-Kurs mit David Keil sind in diesem Fall in der TTC-Gebühr enthalten.**

Der Online-Kurs steht Dir bis ein Jahr nach Deiner Anmeldung für das David Keil Anatomy Training, zum Lernen und Vervollständigen zur Verfügung.

- Für einen deutschen Yoga & Anatomiekurs sehe Dir die anatomie-relevanten Workshops ("MTC") von **Dr. Ronald Steiner** an.
Reiche dein Kurs-Zertifikat innerhalb eines Jahres nach der Registrierung ein.



VORAUSSETZUNGEN

Dieses 1-monatige Training ist geeignet für Yogapraktizierende aller LEVELS.

1 Jahr regelmässige Ashtanga Yoga Praxis sind willkommen - jedoch keine zwingende Voraussetzung. Ich empfehle Dir bis zum Ausbildungsbeginn Ashtanga Yoga Klassen zu besuchen- bevorzugt Ashtanga Mysore Klassen.

Ich bin glücklich, wenn du mit einem offenen Herzen ankommst, bereit Neues zu erlernen und zu integrieren.

Als Beginner im Ashtanga Vinyasa Yoga lernst Du die Abfolge der Primary Series - meist bis zur "halben Primary" - je nach individuellem Potential auch die ganze Sequenz.

Als erfahrene/r Ashtanga Yogi/ni erhältst Du eine einzigartige Möglichkeit Deine Praxis des Ashtanga Yoga zu vertiefen. Du wirst hilfreiche Alignments in den Asanas leicht umsetzen können und neue Techniken erlernen, um in Asanas voranzukommen. Du wirst interessante und neue Impulse integrieren in Bezug auf Asana, Bandha und Pranayama - und kannst Deine persönliche Erfahrung ins Unterrichten umsetzen. Bei entsprechender Praxis übe in und durch die Intermediate Series.

Falls Du Fragen hast, lass uns einen Skype-Termin oder ein persönliches Gespräch arrangieren.



TAGESPLAN

Dieser Zeitplan ist ein Beispiel und kann angepasst werden.

08:00 - 08:45	MEDITATION, PRANAYAMA, VINYASA KRAMA MOVEMENTS
08.50 - 11:15	MYSORE YOGA PRACTICE -
11:15 - 12:10	VEGETARISCHER BRUNCH
12:15 - 13:45	METHODOLOGIE (1. und 2. Woche) FUNKTIONELLE ANATOMIE (3. Woche) PRAKTIKUM (4. Woche) PAUSE
16:00 - 17:30	"ASANA-KITCHEN" (Technik) und "HANDS-ON"
17:30 - 19:00	PHILOSOPHIE im Wechsel mit PRANAYAMA, MUDRA & MEDITATION
19:30	VEGETARISCHES DINNER



ZERTIFIKAT

Wenn Du diese Yoga-Lehrerfortbildung abgeschlossen hast, erhältst Du Dein **Ashtanga Yogalehrer/innen Zertifikat (200 STD) von ASHTANGA-YOGA-INSPIRATION.**

Die ASHTANGA-YOGA-INSPIRATION - AUSBILDUNG ist von YOGA-ALLIANCE / USA anerkannt, dort registriert und folgt deren Vorgaben (RYS / YA)

Dies bedeutet eine weltweite Anerkennung Deiner Yoga Ausbildung.

Dieses Zertifikat ermöglicht es Dir, Dich selbst dort zu registrieren (RYT / YA).

Informiere Dich über die aktuellen Terms & Conditions.



Erfolgreicher Abschluss:

- Teilnahme an mindestens **90% der 200 Std.** der Yogalehrer Ausbildung (= Minimum von 180 Stunden)
- **Praktische Abschlussprüfung** - Unterrichten einer Ashtanga-Yoga-Stunde von ca. 45 Minuten.
- Vorlage der Bescheinigung über den Abschluss eines 10-stündigen **Anatomie-**Onlinekurses oder einer der angegebenen Alternativen.
(Dies ist nur erforderlich, wenn du dich direkt bei Yoga-Alliance anmelden möchtest)



TERMINE & PREISE

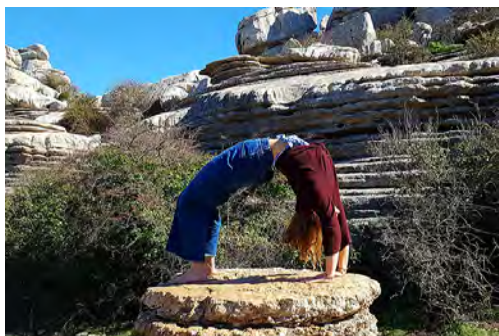
- 25 FEB – 23 MARCH 2024 -- TTC (English)
- 29 SEPT – 27 OKT 2024 -- TTC (German)

PREISE:

YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG

Der reguläre Preis beträgt **2.800 EUR ***
und beinhaltet YOGA, Essen und Unterkunft in einem ZWEIBETT-Zimmer.

*Aufenthalt in einem Twin-Zimmer (Geteiltes Zimmer mit Gemeinschaftsbad, 2 Betten)
Der Einzelzimmerzuschlag beträgt **280,- (EUR)** für die 4 Wochen.



ANMELDUNG & BEZAHLUNG

SCHRITT 1:

Dein erster Schritt in Richtung Deines TTC ist Deine Bewerbung über das **ASHTANGA YOGA INSPIRATION YOGALEHRER/IN Antragsformular**

Bitte erzähle uns dort von Deinem Yoga-Hintergrund und warum Du dieses spezielle Yoga-Training mit uns wählen möchtest - in ein paar persönlichen Worten.

SCHRITT 2:

- Durch
- a) die Überweisung Deiner **ANZAHLUNG (DEPOSIT) von 660 EUR** - via website (paypal) oder Banktransfer - und der
 - b) Zusendung Deiner **FLUGDATEN** (als Bedingung für die Buchung Deiner Unterkunft) ist Dein Platz reserviert!

Bitte beachte, dass die Anzahlung nicht rückerstattbar ist, jedoch innerhalb eines Jahres, für einen anderen Termin verwendet werden kann.

Bitte lese dazu „Terms & Conditions“ auf unserer website.

SCHRITT 3: Den Restbetrag für das TTC überweise bitte **einen Tag nach Deiner Ankunft** im TTC oder bezahle bar bei Ankunft.

Bitte beachte -

dass die Restzahlung aufgeteilt und aus organisatorischen Gründen auf verschiedene Konten transferiert werden muss.

Nähere Details über die Bezahlung des Restbetrages senden wir Dir nach der Registrierung mit Deinem Deposit.



DER VERANSTALTUNGSORT

Unsere **ASHTANGA YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG 2024** findet in unserer **FINCA EL OCLE** statt - einer typischen, schönen und einfachen (schön - jedoch nicht luxuriös) spanischen Villa, 6 km vom Meer entfernt, in der Nähe des Dorfes Cajiz (Velez-Malaga). Die Finca befindet sich in einer ruhigen Lage in wunderschöner Natur, mit Meerblick, einem Yogashala, einem geräumigen Aufenthaltsraum und einem großen Außenbereich mit Pool. Wir bieten Vollpension - mit Brunch, Abendessen, Snacks und Getränken den ganzen Tag über.

Wir haben Platz für 2-4 Yogi/ni/s, die bei uns in der Finca wohnen können, oder du kannst in dem wunderschön renovierten alten Schulhaus im Dorf Cajiz wohnen - das wir reserviert haben. Diese zusätzliche Unterkunft ermöglicht es uns, eine nette Trainingsgruppe von 6 -8 Teilnehmern zu empfangen.

Der Preis ist der gleiche, ob du in der Finca El Ocle oder im Schulhaus in Cajiz wohnst. Wenn du dich für die Unterkunft im Schulhaus entscheidest, können wir dich jeden Tag zum TTC abholen, oder du gehst die 20 Minuten bergan zum Yogashala.

In der Galerie auf unserer Website findest du einige Bilder von unserem Veranstaltungsort und vom Alten Schulhaus in Cajiz.

Die **FINCA EL OCLE** liegt 20 km östlich von Málaga, in einem zum Meer hin offenen Tal und nur 6 km vom Meer entfernt! Sie ist ideal, um ins Yoga einzutauchen und Dich mit den Elementen der Natur zu verbinden. Es ist ein friedliches, erbauliches Naturparadies!

Du kannst bei langen Strandspaziergängen oder Wanderungen in den nahe gelegenen Hügeln neue Energie tanken.

Ein Auto ist nicht notwendig, aber empfehlenswert, wenn du unabhängig sein willst, auch an den Wochenenden (unser Samstagsprogramm endet gegen 13 Uhr).

Vielleicht kannst Du Dir ein Auto mit Mitschülern teilen.



DIE VEGGY SNACKS

Ernährung für Yogis ist ein wichtiges Thema - da wir leicht, flexibel und stark in Körper und Geist sein möchten. Wir wollen uns natürlich ernähren - und andere Wesen auf der Erde respektieren. Pattabhi Jois sagte, dass "Vegetarische Ernährung die wichtigste Praxis für Yoga ist". Wir lieben einen vegetarischer Lebensstil und da wir in einer Gegend leben, in der tropische Früchte um uns herum wachsen – versorgt Govinda Dich mit frischer und einfacher vegetarischer Küche. Es erwartet Dich ein leckerer Brunch und ein reichhaltiges vegetarisches Abendessen.

BEACHTE:

Tee oder Kaffee können jederzeit in der Küche selbst zubereitet werden (Vor der Yogapraxis und während des Tages).

Samstagabend und Sonntagmorgen versorgt sich die Gruppe selbst – die Küche steht zur Verfügung – oder genieße die spanische Küche bei Deinem Wochenend-Ausflug ans Meer oder nach Malaga.

ANKUNFT – CHECKOUT – TRANSFER

- Der **ANREISETAG/CHECKIN** ist jeweils am ersten Sonntag.
Wir koordinieren die Anreise 2 Wochen vor Beginn des TTC.
Wir treffen uns am Sonntag um 4pm, an der zweiten Bushaltestelle in Benajafate - gegenüber dem Supermarkt „KOMO KOMO“.
- Der **ABREISETAG/ CHECKOUT** ist im TTC März 2024 der letzte Samstagmorgen normalerweise jedoch der letzte Sonntagmorgen - wir verabschieden uns mit einem spanischen Frühstück in einem typischen Chiringuito am Strand - **etwa um 9 am**

Wähle bitte einen Flug, der am Sonntag vor 14 Uhr in Malaga landet.

Vom Flughafen Malaga / Malaga kannst Du ein

- ein TAXI nach Benajafate nehmen (oder direkt zu unserer Finca El Ocle) das wir für Dich mit einem ortskundigen Fahrer organisieren würden und das weniger kostet (ca. 55 EUR). Du kannst vor Ort auch ein UBER bestellen.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, einen **BUS vom Flughafen nach Malaga** zu nehmen (3 EUR) und am Busbahnhof (estacion de autobuses-Puerto / Avenida de Manuel Augustin Heredia) umzusteigen in Richtung **Torre del Mar** (3,60 EUR). Steige an der zweiten Bushaltestelle in Benajafate aus.
- Ein spezieller Transfer mit einem **SHARED TAXI** kann für 15 Uhr am Anreisesonntag geplant werden. Abfahrt ist "Plaza de la Merced" in Malaga (ca. 50-60 EUR - geteilte Kosten)
- Es empfiehlt sich, einen Tag vorher anzureisen und einen zusätzlichen Tag in Málaga zur Akklimatisierung zu nutzen.

MEHR INFOS UND KOORDINATION 2 WOCHEN VOR DEM TTC!



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

BITTE INFORMIERE DICH ÜBER UNSERE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN AUF UNSERER WEBSITE.

Das Deposit ist nicht rückerstattbar.

Es ist möglich, bei allgemeinen Reiserestriktionen, das Deposit innerhalb von 1 Jahr, auf einen späteren Zeitpunkt zu übertragen.

Im Falle unvorhergesehener Umstände, d.h. wenn die Leistungen nicht erbracht werden können, oder im Falle unvorhergesehener Umstände auf Seiten des Kunden, erstatten wir die bezahlten Kosten nur für den Ashtanga-Yoga-Inspiration Kurs zurück, abzüglich der Kosten die durch Vermittlungsdienste einer Agentur entstanden sind, abzüglich der schon erbrachten Leistungen und abzüglich eines coupon (Gutschein) in Höhe von 10% des Gesamtpreises.

HÄUFIGE FRAGEN:

DAS YOGALEHRER/IN ZERTIFIKAT VON ASHTANGA YOGA INSPIRATION - ANERKENNUNG DURCH YOGA ALLIANCE (USA)

Ich gehe davon aus, dass Du Dich für diese Yogalehrer/innen Ausbildung entscheidest, um Deine Yogapraxis zu vertiefen, Dich spirituell weiterzuentwickeln, Dich zu entfalten und in Deinem Ziel zu festigen. Dieses Training bietet Dir eine einzigartige Kombination aus der Liebe zum Ashtanga Vinyasa Yoga mit einem umfassenden Hintergrund von Yogastyles, die sich aus der Tradition von T. Krishnamacharya entwickelten. In einer Yogalehrerausbildung möchtest du ganz bestimmte Inhalte lernen, tools kennenlernen und Selbstvertrauen gewinnen, um unterrichten zu können.

Wähle das, wo Deine Sehnsucht liegt, was in Dir vibriert und spontan mit Deinem Herzen schwingt!

Diese 200 Stunden Yogalehrerausbildung folgt derzeit (NOV 2023) den Standards der YOGA ALLIANCE USA und ist dort als registered Yogaschool (RYS) gelistet.

Mit dem Zertifikat von ASHTANGA YOGA INSPIRATION kannst du Dich dort registrieren (RYT-200). Weitere Informationen finde unter den YA-Standards

- **Im ASHTANGA YOGA INSPIRATION TTC erhältst Du eine fundierte Yoga-Ausbildung** in kleinen Lerngruppen und mit individuellem Coaching von einer erfahrenen Yogalehrerin.
- Du **gewinnst Selbstvertrauen durch intensive Praxis** und Förderung auf Deinem Yogaweg.
- **Die ASHTANGA YOGA INSPIRATION Yogalehrer/in Ausbildung** wird **ein lebenslanger Schatz** auf deiner Yogareise sein!

WELCHE KOSTEN SIND ENTHALTEN?

- 200 Stunden **Yogatraining** (190 Kontakt-Stunden - 10 non-Kontakt Stunden (nur mit yoganatomy.com) und **vegetarische Verpflegung**.
- Der **Yoga-Anatomie-Online-Kurs mit David Keil**, falls Du noch keine Anatomie-Zertifizierung hast.
- Die Unterbringung im **Zweibettzimmer** ist inbegriffen - Einzelzimmer sind gegen Aufpreis buchbar.

WELCHE KOSTEN SIND NICHT ENTHALTEN?

- Flug
- Transfer vom Flughafen
- Auslands-Krankenversicherung (Obligatorisch - oft in der bestehenden KV eingeschlossen)
- Reiserücktrittsversicherung
- Ein anderer Yoga-Anatomie-Kurs als der online Kurs mit David Keil
- Das Begleit-Buch zum Online-Kurs "Functional Anatomy of Yoga" von David Keil
- Bücher (nach Deiner Anmeldung senden wir Dir eine Literaturliste zu)
- Kosten für persönliche Bedürfnisse
- Ausflüge, spezielle Speisen oder Getränke etc.
- Einzelzimmerzuschlag (280 EUR)

MUSS ICH MICH AM KARMA-YOGA BETEILIGEN

- AUFGABEN FÜR EIN ANGENEHMES, FRÖHLICHES und UMSICHTIGES ZUSAMMENLEBEN

Karma-Yoga wird auch Seva genannt – selbstloser Dienst. Karma Yoga dient nicht nur der äusseren Mithilfe und Reinigung unseres schönen Platzes – sondern - und deshalb lieben wir Karma Yoga – es reinigt das Gemüt und den Geist.

Wir erwarten täglich eine ½ Std Karma Yoga einzubringen -- ein kleines Zeichen von einem selbst für andere, aus freiem Herzen etwas zu Geben, etwas Schönes für die Gemeinschaft beizutragen. David Swenson sagte – für ihn sei ein Yogi jemand, der seinen Platz besser verlässt als angetroffen – dieser erhebende Satz trifft die dahinter verborgene wunderbare Geisteshaltung.

WAS IST, WENN ICH ABSAGEN MUSS ODER KRANK WERDE?

Die Anzahlung für die TTC ist nicht erstattungsfähig, kann aber im Falle allgemeiner Reisebeschränkungen auf einen anderen Termin innerhalb eines Jahres verschoben werden. Für unvorhersehbare Ereignisse gelten unsere Stornierungsbedingungen.

Im Falle einer Flugannullierung gelten die jeweiligen Bedingungen der Fluggesellschaften.

Wir empfehlen

- mit einer **Reiseagentur** zu buchen, die Dir hilft einen Flug gegebenenfalls kurzfristig umzubuchen (erkundige Dich danach)
- eine **Reiseversicherung** - bitte beachte die genauen jeweiligen Bedingungen
- eine **Auslands-Krankenversicherung** ist obligatorisch - prüfe, ob sie für diesen Zeitraum in Deiner aktuellen Krankenversicherung enthalten ist, und kläre, ob Du dies vorab anmelden musst – oder schliesse ein Auslandsreiseversicherung ab.

Wenn Du nicht mehr als 10 Prozent (20 Stunden) der 200 Stunden verpasst, und die Abschlussprüfung (an den letzten 2 -3 Kurstagen, je nach Gruppengröße) bestanden hast, hast Du Anspruch auf die Zertifizierung.

In jedem Fall jedoch erhältst Du eine **Teilnahmebestätigung** für die besuchten Stunden.



REISEBEDINGUNGEN (STAND: NOV 2023)

Zum jetzigen Zeitpunkt – NOV 2023 - gibt es keine besonderen Reisebedingungen für die Einreise nach Spanien. Bitte erkundige Dich in Bezug auf Deine individuellen Reise.

Ashtanga-Yoga-Inspiration wünscht Dir eine gute Reise!

ALLGEMEINE INFORMATION

WEBSITES

Andrea Panzer: ashtanga-yoga-inspiration.com

David Keil: yoganatomy.com

ORT:

FINCA EL OCLE

ASHTANGA YOGA INSPIRATION

Carretera Cajiz-Iznate, km 1, ES - 29792

CAJIZ (Velez-Malaga)

Dieser Veranstaltungsort wird für OKT 2024 noch bestätigt.

