

UNSER ZEITPLAN*

25. & 26. Oktober (nur Sa. & So.)

- Sadhana
- Intro & Ethik
- Asana & Ausrichtung

14. & 15. November (nur Sa. & So.)

- Sadhana
- Asana & Ausrichtung
- Intro: Meditation mit Elena Alger

29.-31. Januar

- Sadhana
- Asana & Ausrichtung
- Anatomie & Physiologie mit Daniela Ibel

26.-28. Februar

- Sadhana
- Intro: Ayurveda
- Yogaphilosophie: Intro mit Saskia D'Heur
- Hands-on Assists & Adjustments mit Saskia D'Heur

13. März (Samstag 16-20h)

- Ayurveda Kochkurs mit Steffi Hagspiel und Sandra Heim

19.-21. März

- Sadhana
- Intro: Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Vertiefung: Meditation mit Elena Alger
- Kirtan

14. – 18. April // Intensivblock in Oberbayern – (Mi.-So.)

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Pranayama
- Feinstoffliche Anatomie
- Yogaphilosophie

(den genauen Ablauf und alle weiteren Infos kommen rechtzeitig vor der Woche!)

14. – 16. Mai

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Umkehrhaltungsworkshop
- Restorative/ Yin Yoga

11.-13. Juni

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Sitz des Lehrers
- Berufsethik & Bürokratisches
- Wiederholung / Prüfungsvorbereitung

16.-18. Juli

- Theoretische & praktische Prüfung
- Einzelgespräche
- Abschluss Puja & Satsang

TAGESABLAUF**

In Untermühlegg

Freitags 17h – 20h

Samstag/ Sonntag Start 9h

Endzeit spätestens 17:30

* kleine Änderungen der Inhaltsreihenfolge vorbehalten!

** kleine Änderungen der Start/ Endzeiten nach Absprache vorbehalten!