

## Yoga-Vertiefungsmodule 2022 (80 Std.) – wissenschaftlich fundierter Zertifikatskurs

Kurzbeschreibung	Willst du in deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe erfahren? Oder möchtest du versierter und fundierter Yoga unterrichten? Dann bieten wir dir eine einzigartige Möglichkeit, dich über 5 Module in die Materie der persönlichen Yogapraxis zu vertiefen. Das eigene Üben und Erfahren steht dabei im Zentrum. Diese Weiterbildung eignet sich für Yogalehrende und allgemein Yogaerfahrene.
Kursinhalt	5 Module mit ausführlicher Praxis von Asana, Pranayama und Stufen der Meditation. Vertiefung in der eigenen Yogapraxis. Verstehen von Wirkungsmechanismen im Yoga. Asana: Technik-Workshops für eine gelenkschonende und angepasste Praxis. Alignment und Hands-on. Pranayama: Wohltuende Ausweitung des Atems. Technik von Bandha und Kumbhaka. Meditation: Achtsamkeitsübungen, Visualisation und Mantra. Betrachtung des Yoga aus physiologischer, psychologischer und therapeutischer Sicht. Kulturwissenschaftliches Hintergrundwissen des klassischen Hatha Yoga.
Ziele	Versiertheit in der eigenen Praxis und/oder im Unterrichten des Yoga. Erlernen von detailgenauer Technik, Achtsamkeit, Verinnerlichung und Visualisation. Umfassenderes Erfahren und Verstehen des Yoga durch fachliche Inputs.
Kursleitung	Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA, Erwachsenenbildner SVEB I, Dozent für Hatha-Yoga und Didaktik bei Lotos Yoga
Termine	5 Module (4 Wochenenden, 1 Woche Mi–So): 11.–13. März, 22.–24. April, 17.–19. Juni, 9.–11. September, 26.–30. Oktober 2022
Anmeldeschluss	31. Januar 2022
FN*	80 Std.
TN-Zahl**	Min. 10, max. 16
Ort	Module 1–4: Om Shanti Yogaschule Luzern, Löwengraben 15, 6004 Luzern Seminarwoche: Centro Arte Cabbio, La Vila 36, 6558 Lostallo-Cabbio, Tessin
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 2150.–, Nichtmitglieder: CHF 2350.– Zertifikat durch begutachtetes Attest 200.– (Preise exklusive Kost und Logis Seminarwoche im Tessin)
Rücktritt	Wird eine Anmeldung widerrufen, werden allfällige Kosten gemäss unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen in Rechnung gestellt: siehe AGB (Seite 3/3, <a href="http://www.lotosyoga.ch">www.lotosyoga.ch</a> ).
Anmeldung	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel, Tel. 061 271 40 86, <a href="mailto:sekretariat@lotosyoga.ch">sekretariat@lotosyoga.ch</a>
Unterbringung	Module 1–4 individuell. Zahlreiche preiswerte Optionen in nächster Umgebung. Seminarwoche im Seminarhaus Centro Arte Cabbio.
Link	<a href="http://www.lotosyoga.ch/yoga-ausbildung/weiterbildungen">www.lotosyoga.ch/yoga-ausbildung/weiterbildungen</a>