

YOGA

QIGONG

TAIJI QUAN

PILATES

## PERFORM YOGA

### YOGALEHRERAUSBILDUNG: SCHWERPUNKT HATHA UND FLOWYOGA

Die Ausbildung richtet sich **nach den Anforderungen der European Yoga Alliance** und wird **schulübergreifend** gelehrt, wobei auf dem Fundament von exakter Ausrichtung, Ausführung und Sicherheit in den Asanas ein dynamischer Stil mit fließenden, kreativen Sequenzen (Flows) unterrichtet wird. Über die frei wählbaren Wahlfächer (auch aus dem Bereich Taiji und Qigong) und in weiterführenden Modulen gibt es die Möglichkeit, persönliche Schwerpunkte zu setzen und das eigene Spektrum zu vertiefen und zu erweitern. Die Ausbildung ist praxisorientiert, das Unterrichten von kleinen Sequenzen, das kontinuierliche Feedback und die Betreuung der eigenen Praxis sind uns ein besonderes Anliegen.

Wie Yoga im Allgemeinen, als ganzheitlicher Weg der Bewusstwerdung auf allen Ebenen unseres Seins – Körper/Geist/Seele – soll dieser (Ausbildungs-)Prozess Authentizität, Klarheit und Bewusstheit über das Eigene entstehen lassen und so die Teilnehmer über die eigene Praxis und damit verbundenen Erfahrungen zu verantwortungsbewussten und inspirierenden Begleitern werden lassen.

#### INHALTE (mind. 350 UE)

- Technik und Praxis : Asanas (Adjustments, Hilfsmittel ...) Bandhas, Pranayama, Kriyas, Mantras
- Unterrichtsgestaltung
- Medizinische Grundlagen
- Meditation, Yoga Nidra
- Geschichte des Yoga und Philosophie, Lifestyle und Ethik
- Yoga im Alltag, Selbsterfahrung

#### MÖGLICHE WEITERFÜHRENDE MODULE NACH AUSBILDUNGSENDE:

- zielgruppenspezifisches Yoga (Schwangere, Kinder ...)
- Pilates & Yoga
- Ayurveda
- Meditation
- Enchantment
- Shakti Dance
- Spiraldynamik
- Taiji, Qigong
- Nuad, Shiatsu

## ORGANISATORISCHES

### Voraussetzungen

- mind. 3-jährige Yogapraxis
- Erstgespräch über Motivation und Erwartungen hinsichtlich der Ausbildung (kostenlos)
- Teilnahme an einem Infoabend (kostenlos)
- Verbindlichkeit in der eigenen Übungspraxis, Eigenverantwortung und Offenheit

### Termine

**Kursstart:** Oktober 2008

### Ausbildungsplan:

Oktober, November 2008

sowie

Jänner, März, Mai, Oktober 2009

jeweils:

Freitag 18:00–21:30

Samstag und Sonntag 8:00–17:00

Intensivwoche in Kroatien: 5.–12. September 2009

Assistenzstunden und Dokumentation

### Unterrichtsgestaltung und Lehrauftritte:

Jänner, März und Mai 2010

### Kosten

€ 2700,-

(incl. Perform-Card, Prüfungsgebühr und Skriptum),  
exkl. Workshops mit Gastlehrern

### Ausbildungsleitung Yoga und Pilates

**Sonja rosa Rössler**

Tänzerin und Choreographin

Bewegungsanalytische Tanzpädagogin (Ausbildung bei Cary Rick)

Ausbildung zum Personal Trainer beim American Council on Exercise

Tanztraining und -ausbildung in Österreich, Frankreich und den USA

TranceDance Facilitator

Ausbildung zur Klangtherapeutin bei Markus Riccabona

Ashtanga Yoga bei David Swenson, Andrew Eppler, Ratheesh Mani

und Michael Stone

Vinyasa Flow Yoga bei Shiva Rea

Shakti Dance bei Sara Olivier, Avtar Kaur

Lehrbeauftragte am Universitäts Sportinstitut Wien sowie Referentin des Pädagogischen Institutes NÖ

### Anmeldung und Info

Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 12 Personen.

Die Reihung erfolgt nach verbindlicher Anmeldung.

Mindestteilnehmerzahl: 8

In Zusammenarbeit mit



UNIQA | VitalClub ■

# PERFORM

YOGA

QIGONG

TAIJI QUAN

PILATES

Auf unserer Homepage [www.perform.at](http://www.perform.at) finden Sie weitere Infos. Gerne können Sie uns auch telefonisch unter 01/403 27 33 oder 0676 / 424 03 66 bzw. per E-Mail an [info@perform.at](mailto:info@perform.at) kontaktieren.

[www.perform.at](http://www.perform.at)