

## Vertiefende Yogakurse bei Samatvam Yogaschule

### **Inhalt:**

In den vertiefenden Yogakursen werden den Teilnehmern von den dipl. Yoga- und Meditationslehrern Ewa Heusser / Gyanshakti, Michaela Giger / Ahimsa und Patricia Freiermuth / Chetanamayi diverse Yogatechniken aus der Satyananda Yoga Tradition (Bihar School of Yoga) gelehrt.

Die systematisch aufgebauten Yogakurse beinhalten verschiedene Hatha Yoga Übungen, Tiefenentspannung, Mantra Chanting und die Einführung jeweils in eine Meditationstechnik.

Um theoretisches Verständnis zu fördern, sind zu bestimmten Techniken Handouts (schriftliche Hintergrund-Informationen) erhältlich. Zusätzlich werden fakultative Hausaufgaben zur Verfügung gestellt, um das selbständige Üben zu unterstützen und den Lernprozess zu vertiefen.

Die Kurse gewährleisten durch ihren strukturierten Aufbau, praktisches Verständnis der integralen Yogalehre und innere Erfahrung im Bezug zur eigenen Persönlichkeit.

### **Für wen sind die vertiefenden Yoga-Kurse?**

Sie sind für alle (Anfänger und Geübte) geeignet, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten und bereit sind, sich für die Dauer eines Kurses einzuschreiben.

### **Yogalehrerinnen:**

Ewa Heusser / Gyanshakti, diplomierte Satyananda Yoga - & Meditationslehrerin, anerkannt vom Berufsverband Yoga Schweiz, Mitglied Yoga Vidya Council, Diplom medizinische Grundlagen, dipl. MCA Coach

Michaela Giger / Ahimsa, diplomierte Satyananda Yoga - & Meditationslehrerin, EGK anerkannt, Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic und Lehrgang Intermediate Specific Yoga, Yogatherapeutin IIIH

Patricia Freiermuth / Chetanamayi, diplomierte Satyananda Yoga - & Meditationslehrerin, Weiterbildung in Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga

### **Dauer:**

Zwischen 8-12 Wochen

### **Preis:**

zwischen 280.- und 420.- (je nach Dauer)

für Arbeitslose und Studenten gewähren wir einen Rabatt von 20%

### **Absenzen-Regelung:**

Vor Beginn eines Kurses besteht die Möglichkeit eine Absenzen anzumelden. Der entsprechende Betrag wird vom Kursbeitrag abgezogen. Während einem Kurs können weitere Absenzen in den anderen Kursen vor- oder nachgeholt werden.

### **Weiterbildungsnachweis:**

Auf Anfrage stellen wir gerne einen Weiterbildungsnachweis aus, der an den entsprechenden Instituten eingereicht werden kann.