

die yogaschule

Viniyoga - Lernen und Lehren

Fortbildungstage/Supervision für Yogalehrende

Diese Fortbildungs-/Supervisionstage richten sich an Yogalehrende, die ihre Kenntnisse vertiefen und Erfahrungen austauschen möchten.

Themenschwerpunkte für die Fortbildungsreihe 2024:

Samstag, 04.05.2024

Vertiefung und Erfahrungsaustausch zu Meditation im Gruppenunterricht

- Verschiedene Meditationstechniken werden geübt und besprochen
- Patanjali Yoga Sutra zu Meditation

Supervision

Samstag, 06.07.2024

Anwendung von Yoga

- Ein großer Teil unserer TeilnehmerInnen ist in den Wechseljahren. An diesem Tag werden wir Prinzipien besprechen, die wir im Yoga unterstützend anwenden können. In diesem Zusammenhang geht es vor allem um den Umgang mit dem Atem. Wir werden den Umgang mit Atemtechniken und Atemverhältnissen vertiefen - in Theorie und Praxis (asana, pranayama und Meditation)
- Patanjali Yoga Sutra über Veränderung

Supervision

Samstag, 09.11.2024

Vinyasa krama

- **Gestaltung von einfachen und komplexen Übungsreihen:** Wie lassen sich neue Übungsreihen entwickeln, so dass sie praktikabel sind und wie können wir sie an die individuellen Möglichkeiten des Körpers und des Atems anpassen - in Theorie und Praxis
- Patanjali Yoga Sutra

Supervision

Zu den Inhalten der Fortbildungstage:

Für jeden Fortbildungstag ist ein Themenschwerpunkt vorgesehen. Dieser Themenschwerpunkt möchte Euch Anregungen und Inspirationen für Euren Unterricht geben.

- Außerdem ist an allen Fortbildungstagen Raum für Supervision eingeplant:
 - Wir werden anstehende Fragen und Themen aus dem eigenen Yogaunterricht miteinander besprechen und dabei Aspekte des Unterrichtens vertiefen
 - Es gibt die Möglichkeit, eigene Kurse vorzustellen und sich darüber mit der Gruppe auszutauschen

Bitte teilt mir Eure Fragen vorab mit, sodass ich die Inhalte aufeinander abstimmen kann.

Bei der Supervision können auch spontane Fragen miteinander diskutiert werden.

Leitung: Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga-Ausbilderin

Geringfügige Änderungen vorbehalten

17/01/2024

Kosten: ein Samstag = 140 € (zahlbar bis spätestens vier Wochen vor dem jeweiligen Termin)
drei Samstage = 330 € (zahlbar bis spätestens vier Wochen vor dem ersten Termin)
Bankverbindung: Commerzbank AG Köln
IBAN: DE 18 3708 0040 0391 7575 00 · BIC: DRESDEFF370
Empfänger: Michaela Kehrle

Ort: c/o Cultur|A, Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn

Termine:

- Samstag, 04.05.2024
- Samstag, 06.07.2024
- Samstag, 09.11.2024

Pro Jahr finden drei Termine statt. Die Anmeldung ist jeweils für ein Jahr möglich, oder für einzelne Samstage.

Zeiten: Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende jeweils gegen 16 / 17 Uhr
In diesem Zeitraum sind zwei Pausen zu jeweils ca. 30 Minuten vorgesehen

Anmeldung:
für Samstag, den 04.05.2024 - bitte spätestens bis 01.02.2024
für Samstag, den 06.07.2024 - bitte spätestens bis 06.04.2024
für Samstag, den 09.11.2024 - bitte spätestens bis 09.08.2024

Information/Anmeldung:
Michaela Kehrle, m.kehrle@web.de

Auf die Anmeldung folgt eine schriftliche Bestätigung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den/die Supervisionstag(e) am

- Samstag, den 04.05.2024
- Samstag, den 06.07.2024
- Samstag, den 09.11.2024
- alle drei Samstage

Datum: _____

Name, Anschrift: _____

Unterschrift: _____

17/01/2024