

“ Love says I am everything
Wisdom says I am nothing.
Between the two, my life flows”.
Nisargadatta Maharaj

Yogini & Yogi Training

Oktober 2021 – Juli 2022
ca. 300h

*Ein Training, das zur Vertiefung der Praxis führt, zu tieferem Verständnis von Yoga. Yoga ist ein Lebensweg. Bewusstseinsarbeit. Yoga Practitioner Training.
Die eigene Frequenz erhöhen, Lightworkers Training.*

Was du hier lernst und übst:

Asana im Detail: die einzelnen Wirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, verstehen und spüren. Hatha Yoga: wir werden verschiedene Stilrichtungen des physischen Yogas üben, wie Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Iyengar inspired und restoratives Yoga. Asana in Verbindung mit den Meridianen, Therapie Yoga, Alignment (Ausrichtung), yogische Anatomie, die Sanskrit Namen, Aufbauen von Sequenzen, klassische, wie auch therapeutische, physisch und psychisch. Yoga im Alltag.

Pranayama: Die verschiedenen Atmen-techniken, welche zu einer verbesserten Atmung führen können, Vitalität. Die einzelnen Pranayama-techniken erforschen, Wirkung auf physischer und emotionaler Ebene kennenlernen, verstehen. Pranayama stärkt das Nervensystem und unterstützt das ganze System. Es geht von langsamen Rhythmen zu schnelleren, welche auch Kriyas (Reinigung) genannt werden.

Meditation: verschiedene Methoden

Mantra: chanten und rezitieren

Mudra: Fingeryoga, energetisches Yoga

Bandha: Verschlüsse, welche die Energie ansteigen lassen, Muskeln und Bänder schützen und noch mehr

Bewusstseinsarbeit: all das oben genannte bewusster ins Leben integrieren. Gewahrsein.

Yoga Physiologie: Chakrasystem, Nadhis, Grantis, Koshas, Vayus

Yoga Philosophie: Patanjali Yoga, Yoga Sutras, Kleshas, wie auch Advaita Tantra, Satsang, Self inquiry. “Looking at the matters of the heart and the mind.” Shiva, Shakti, Durga, Kali, Vishnu, Brahma, Lakshmi und alle andern:-)

Ernährung

Ätherische Öle

Energiearbeit

Für wen:

Für Yogaübende mit 3-4 Jahren stetiger Praxis, welche den Wunsch hegen ihre Yogakenntnisse zu vertiefen, in den Alltag integrieren, in den Beruf, in die Familie. Auch für jemanden, der/ die schon mal eine Ausbildung gemacht hat und das Wissen auffrischen möchte, weiter vertiefen.

Dein Aufwand:

Täglich selber üben: 15 bis 60min. Ob Asana, Pranayama, Meditation oder self inquiry

Über die 10 Monate: Fachbücher lesen, Essays schreiben über Themen, Sanskrit Wörter lernen, Mantra lernen, Yoga im Alltag integrieren

Termine

Vor Ort :

16. & 17. Oktober 2021: vor Ort , 8.30 -12.00 Uhr , 13.30 -17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

12. & 13. März 2022: vor Ort, 8.30 -12.00 Uhr, 13.30 -17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

Wir werden uns wöchentlich am Donnerstag abend per zoom online sehen.

18.15-19.25 Uhr Yogapraxis

19.30-20.15 Uhr Theorie, vertieftes Pranayama, vertiefen der Philosophie, Themenabende

Ab 21.10.21 bis 23.06.22, ohne 23.12.21 & 30.12.21., 06.01.22, dann ohne 24.2.22, 21.4.22
28.4.22 und 26.05.22

Einmal im Monat, zoom online:

Mittwochs: 5.45-7.15 Uhr Meditation und Pranayama

17. Nov, 15. Dez, 12. Jan, 17. Feb, 16. Mar, 13. April, 18. Mai, 12. Juni

Vertiefungsnachmittage 3,5h (online oder als Aufnahme) Es kann gut sein, dass wir einzelne Termine dieser Sessions vor Ort halten werden im Nandala Yoga in Zürich

Jeweils 13.30 -17.00 Uhr

Samstag, 21. November 2020

Samstag, 05. Februar 2022

Samstag, 23. April 2022

Samstag, 21. Mai 2022

Der genaue Lehrplan wird bald bekannt gegeben. Ihr werdet fortlaufend per E-mail oder Telegram Chat informiert, z.b. auf wann, welche Seite in einem Buch lesen.

Pro Person 2 Einzellektionen à 60min: online/bei mir Zuhause/ oder an einem Freitag im Nandala um 10.45-11.45 oder 13.30 bis 14.30.

Hier kann ich individuell auf jeden einzelnen eingehen, für was du Yoga oder mehr davon in dein Leben bringen möchtest. <3

Zum Beispiel, Harmonium Lektion, vertiefte Hands-on Adjustments, Prenatal-Yoga für eine Hebamme um dies im Beruf zu integrieren, spezielle Therapieformen oder Kinderyoga

Retreat : Sonntag, 26.06.2021, 15.00 Uhr - bis Samstag, 02.07.2021, 10.00 Uhr

An einem schönen Ort in der Schweiz

Bücherliste (required):

Auf Englisch oder Deutsch, oder andere Muttersprache

- Light on yoga von BKS Iyengar (mit Fotos der Übungen)

- Light on pranayama von BKS Iyengar

- Yoga Sutras von Desikachar

- Asana Pranayama, Mudra, Bandha von Swami Satyananda Saraswati, Bihar Yoga

- Eastern Body, Western Mind von Judith Anodea (Das gibt es nur in Original Englisch)

Empfohlene Bücher:

- Awakening Shakti, Sally Kempton

- I am von Nisargadatta Maharaj
 - The Essential Guide to aromatherapy and vibrational healing, Magaret Ann Lembo
 - Heart of Yoga, Desikachar
 - Bhagavad Gita, zum Beispiel vom Goldmann Arkana Verlag
 - Be Love Now, Ram Dass
 - Power of Now, Eckhart Tolle
- ...die Liste kann noch weitergehen :-)

Preis und Zahlungsoptionen:

1. Sfr. 3'333.- (bei Antritt bezahlt)
2. In 2 mal: Sfr. 1'675.- , gesamt 3'350.-
3. Oder in monatlichen Raten von Sfr. 340.- pro Monat (10 mal) , gesamt 3'400.-

Im Preis inbegriffen: alle Unterrichtseinheiten des Trainings plus Besuche meiner regulären vorOrt und online Lektionen 18.Oktober 2021 bis 24.Juni 2022.

Für Workshops gibt es 10% in dieser Zeitspanne.

Vom Retreat sind auch schon alle Unterrichtseinheiten inbegriffen.

Shaktini Yoga Zertifikat

Nicht inbegriffen: Bücher, Kost und Logi vom Retreat, Reise zu und vom Retreat.

Bei Wunsch auf das Yoga Alliance Zertifikat erfolgen Zusatzkosten für die Prüfungsabnahme, sowie Gebühren für die Registrierung. Full attendance required!

Diese Zusatz-Kosten werden sich auf ca. Sfr 600.- pro Person belaufen.

Mit wem:

Shaktini Steiner, senior Yogateacher , E-RYT 500 bei Yoga Alliance

Seit 2004 mit fundiertem Fachwissen, viel Herz, Freude, Prana und Yogini Dasein.

Langjährige Unterrichtserfahrung von regulären Klassen, Seminaren, Retreats & 2 Ausbildungen.

Ein paar Sessions mit GastlehrerInnen. Unter anderem mit Daniela Fürst vom Nandala .

Anmeldung und Fragen:

info@shaktiniyoga.com oder 078 727 67 01

Um sich einen Platz zu reservieren, Anzahlung von 200CHF.