



## **4 Wochenenden (80 Std.) Meditation und Mythologie Weiterbildung (Online/ Studio)**

Stärke und Motivation finden mit Dhyana Yoga, vertiefe dein Yogawissen und deine Praxis mit unserer 4 WE-Yoga Weiterbildung mit Ashwani Bhanot.

Jedes Wochenende findet online statt, im Falle von Auflockerungen können sie parallel im Studio stattfinden. Diese Ausbildung richtet sich an Yogapraktizierende/-verbundene und auch an Yogalehrer als Weiterbildung mit Zertifizierung vom Studio YogaOnline. Sie ist nicht für Yoga Anfänger geeignet, ein Minimum von 6 Monaten Yogapraxis ist erforderlich.

- Zertifizierung als Meditationstrainer
- Der Fokus der Ausbildung steht auf Meditation und Meditationsphilosophie in Kombination mit der Hindu Mythologie, Mantras und Praxis.

### **Yogalehrerweiterbildung (Dhyana Yoga)**

4 Wochenenden (80 Stunden)

Daten:

- 23-25 April 2021
- 30 April-2 Mai 2021
- 21-23 Mai 2021
- 18-20 Juni 2021

**Preis:** 1190 €

**Frühbucher-Preis :** 1090 € bis zum 10.4.2021

### **Meditationstrainer mit Yoga Philosophie**

**Im Studio und Online Sessions (Alle Sessions werden online übertragen, im Falle von Auflockerungen Präsenzunterricht möglich.)**

**Ablauf:**

Freitagabend 18 bis 21 Uhr (3 Stunden)

Vorstellung und Treffen der Gruppe

- Intro in die Themen des Wochenendes
- Gemeinsame Meditation und Mantra Session

- Asana Session

### **Samstag 8: 00- 17: 00 (8,5 Stunden)**

- 07:00 - 8:00 Meditation & Mantras / Kriyas
- 08:00 - 10:00 Asana Pranayama
- 10:00 - 10:30 Frühstückspause
- 11:30 - 13:00 Yoga Philosophie Lesson
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 14:30 Yoga Nidra/ Meditation Session
- 14:30 - 16:30 Unterrichtsdidaktik
- 16:30 - 17:00 Tagesrückblick und Austausch

### **Sunday 7: 00- 17:00 (10 Stunden inkl. Homestudium)**

- 07:00 - 8:00 Meditation & Mantras, Pranayama / Kriyas
- 08:00 - 10:00 Asana Pranayama
- 10:00 - 10:30 Frühstück
- 11:30 - 13:00 Yoga Philosophie Lesson
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 14:30 Yoga Nidra
- 14:30 - 16:30 Unterrichtsdidaktik
- 16:30 - 17:00 Aufgaben für das Homestudium

### **Inhalte an den Wochenenden**

#### **Meditation Theorie**

- Basics der Meditation/Philosophie
- Schritte zur Meditation

#### **Mantras und Meditation**

- Was sind Mantras
- Nirgun und Sagun Mantras
- Wie nutze ich Mantras
- Nada Yoga and Mantra Yoga
- Satsang und Kirtan

#### **Yoga Philosophie**

- 4 Pfade des Yoga
- Ashtanga Yoga

#### **Asanas und Meditations-Asanas**

- **Meditations-Asanas nach der Hatha Yoga Pradipika**

### **Pranayama und Bandha**

- Pranayama Intro
- Basic Pranayamas
- Chakras und Nadis
- 3 Gunas
- 5 Koshas
- 5 Kleshas

### **Bandhas/ Intro**

- Moolabandha
- Uddyana Bandha
- Jalandhar Bandha
- Maha Bandha

### **Dhyana Mudras**

- Chin Mudra
  - Gyana Mudra
  - Shambhavi Mudra
  - Kherchari Mudra
  - Nasikagraha Mudra
  - Andere Meditation Mudras
- Meditation in den Yoga Schriften (Meditation-Sutras), Meditation in der Bhagawat Gita

### **Pratyahara/ Pratyahara Intro**

- **Pratyahara Techniken**
  - Yoga Nidra
  - Mauna
  - Antar Mauna
  - Ajapa japa
- **Dharana und Dharana Techniken**
  - Chiddakash Dharana
  - Hridayakash Dharana
  - Naumukhi Mudra
  - Shambhavi Kriya
  - Chakra Dhyana
  - Shushumna Darshan
- **Dhyana Techniken**

- Shoonya Meditation

## **Hindu Mythologie**

- Hindu Mythologie Intro
- Ganesha
- Story and Meditation Ganesha
- Ganesha Mantras
  
- **Tri Devas (Dreiheit)**
- Brahma
- Vishnu (Avataras)
- Shiva (Avataras)
- Tri Gunas

## **Yogis und Yoga-Geschichten**

- Bhakt Prahlad (Vishnu Avatara)
- Nachiketa
- Gurus und Meister des Yoga
- Kabir/ Nanak/ Gorakh/ Meera usw.

## **PRAKTISCHE INFORMATIONEN**

-Material in Kursgebühr enthalten: ein YogaOnline-Shirt, Ausbildungs-Handbuch, Materialien für die Reinigungstechniken: Netitopf, Sutra und Zungenreiniger)

-> Empfohlene Bücher für das Studium zu Hause:

-> Die Yoga Sutras von Patanjali“

-> Die Hatha Pradipika“

-> Shrimad Bhagavad Gita“

Meditation und Mantras von Swami Vishnudevananda, Motilal Banarsidass Publishers

-> Benötigte Materialien: Komfortable und warme Kleidung, Notebook