

Yoga Academy 2009/2010

FOUNDATIONS of YOGA

YUJ The Yoga Institute Köln und **SHAKTI YOGA Köln** bieten ab 2009 „Foundations of Yoga“ im Rahmen der Yoga Academy an. Dieses Programm und die zusammengestellten Inhalte sind bislang einzigartig in Deutschland, und werden in ähnlicher Form in London, England angeboten.

Ob Sie etwas für Ihre eigene Yogapraxis machen wollen, Ihr Wissen und Ihre Erfahrung vertiefen oder später selber unterrichten möchten: mit YUJ und SHAKTI YOGA erhalten Sie fundierte Grundlagen: **Foundations of Yoga**.

Wir begleiten Sie professionell und individuell den Weg hindurch.

Sie lernen mit internationalen Lehrern und können in den Bereichen Hatha/Sivananda Yoga, Ashtanga/Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Philosophie & Hintergründe, Anatomie und Physiognomie, sowie Heiltechniken Ihr Wissen und Ihr persönliches Wachstum vertiefen und ausbauen.

Die Institute YUJ und SHAKTI YOGA Köln sind Yoga Alliance und KRI zertifiziert und die Referenten verfügen über eine Zertifizierung nach den Richtlinien der amerikanischen und europäischen YOGA Alliance (R.Y.T) sowie KRI (Kundalini Research Institute).

Inhalte:

Grundlagen & Technik des Hatha Yoga

(4 Wochenenden)

(Asana in Theorie und Praxis, korrekte Analyse und Ausführung;
Unterrichtsmethodik; Pranayama; Meditation;
Reinigungstechniken)

Grundlagen & Technik des Kundalini Yoga

(3 Wochenenden)

(Kriyas in Theorie und Praxis, Was ist Kundalini Yoga
und wie wirkt es; Unterrichtsmethodik; Pranayama; Meditation)

Grundlagen & Technik des Ashtanga Yoga

(4 Wochenenden)

(Asana in Theorie und Praxis, korrekte Analyse und Ausführung;
Unterrichtsmethodik; Pranayama)

Anatomie / Physiologie

(1,5 Wochenenden)

(Medizinische Grundlagen für Yoga und Yoga Therapie)

Philosophie / Ethik / Life

(1,5 Wochenenden)

(Hintergrund und Historie; Grundbegriffe Sanskrit; Chanting; Hauptwege des Yoga; Yoga Sutra nach Patanjali; Bhagavad Gita und Hatha Yoga Pradipika; Ethik des Yogalehrer; Ernährung & Lebensführung)

Healing Techniques for Transformation

(1 Wochenende)

(Einblick in verschiedene Heiltechniken aus der Yogatherapie. Sie ergänzen die Yogapraxis und öffnen Einblicke in die Welt hinter der westlichen Medizin)

Foundations of Yoga dauert insgesamt 16 Wochenenden und wird mit einer Prüfung in Theorie und Praxis abgeschlossen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.yoga-in-koeln.com / www.shakti-yoga-koeln.de sowie 0172 / 276 32 90 und 0177 / 28 354 26.

Bei der Yoga Academy handelt es sich um ein Projekt zur Förderung, Vermittlung und Vertiefung von Yoga. Foundations of Yoga ist das erste Programm der Yoga Academy und startet in 2009. Es ist ein wiederkehrendes Programm, welches zeitlich individuell durchlaufen werden kann. Ein Einstieg ist jeweils bis zum vierten Wochenende möglich. Foundations of Yoga muss innerhalb von 24 Monaten durchlaufen und abgeschlossen werden.

Voraussetzung mit Beginn des Programmes ist die eigene Yogapraxis. Außerdem die Bereitschaft zu lernen und sich auf den Yogaweg einzulassen.

Teilnahme an allen Terminen innerhalb von 24 Monaten ist erforderlich.

YUJ und Shakti Yoga behalten sich Termin und Programmanpassungen vor.

Ausbildungsort: Hinterhofsalon Köln, Aachenerstrasse 68, 50674 Köln.

Termine:	März	07./08.03.2009
	April	25./26.04.2009
	Juni	05./06./07.06.2009 27./28.06.2009
	August	15./16.08.2009
	September	18./19./20.09.2009
	Oktober	24./25.10.2009
	November	13./14./15.11.2009

Bekanntgabe Termine 2010 im Juli 2009.

Freitagstermine beginnen um 18.30 Uhr.

Kosten Foundations of Yoga (16 Wochenenden): **3.000 Euro**
(Zahlung in zwei /drei Raten ist nach Absprache möglich).
Die Kosten für Yogabücher sind nicht in den Programmkosten enthalten.

Anmeldeschluß: 10. Februar 2009

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.yoga-in-koeln.com / www.shakti-yoga-koeln.de sowie 0172 / 276 32 90 und 0177 / 28 354 26.

Wird Foundations of Yoga nach dem 1. März 2009 storniert behalten wir Stornokosten in Höhe von 350 Euro ein.

Freuen Sie sich auf diese Reise und beginnen Sie mit dem ersten Schritt!