



## Modul 1 „Yoga Praktiker“

Die einjährige Ausbildungsetappe mit Zertifikat  
Der Weg zum Yoga-Lehrer kann danach weitergeführt werden

**Ausbildungskosten:** CHF 4.050.-

**Dauer:** 21 Kurstage – ca. 1 Jahr

Sie werden mit dem Grundkonzept des Vini Yoga vertraut, lernen einzelne Übungen anzuwenden und erfahren die wohltuende Wirkung an sich selbst. Sie sind in der Lage ihr Können in eine tägliche Yogapraxis umzusetzen und erfahren die besonderen Qualitäten dieses Übungsweges.

Yoga und Ayurveda gehen Hand in Hand und Sie erhalten einen ersten praxisnahen Einblick in die grosse Philosophie des Ayurveda. Im Mittelpunkt des Vini Yoga steht der einzelne Mensch, seine Anliegen und seine Erfahrungen. Seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden die Übungen des Yoga passend ausgewählt und in sinnvollen Schritten vermittelt.

So kann Yogapraxis für jede und jeden angemessen gestaltet werden.

Sie erhalten ein Zertifikat nach Abschluss der einjährigen Ausbildungsetappe und sind hiermit befähigt die Ausbildung zum Yoga Lehrer – EMR anerkannt weiter zu führen.

### **Kursinhalte:**

Grundlagen Vini Yoga, Yoga Positionen (Asanas), Philosophie, Meditation, Ayurveda, Psychologie, Schwerpunkt Themen: Rückenschmerzen, Stress, Ernährung, Vini Yoga in eigener Praxis

Bitte wenden!



### Kursdaten Rapperswil 2022/23

25. Juni 22	24. September 22	19. November 22
26. Juni 22	25. September 22	20. November 22
27. August 22	29. Oktober 22	03. Dezember 22
28. August 22	30. Oktober 22	04. Dezember 22

21. Januar 23	25. März 23	21. Mai 2023
22. Januar 23	26. März 23	
25. Februar 23	29. April 23	
26. Februar 23	30. April 23	

### Kursdaten Bern/Wabern 2022/23

13. Mai 22	20. August 22	29. Oktober 22
14. Mai 22	21. August 22	30. Oktober 22
25. Juni 22	10. September 22	12. November 22
26. Juni 22	11. September 22	13. November 22

03. Februar 23	11. März 23	13. Mai 23
04. Februar 23	12. März 23	14. Mai 23
05. Februar 23	22. April 23	
	23. April 23	