



## Modul 1 „Yoga Praktikerin“ - Quereinstieg

**Wir wertschätzen Ihre Erfahrungen und früheren Bildungsleistungen einer nachgewiesenen 200h stündigen Yogalehrerausbildung!**

**Ausbildungskosten:** CHF 1.980.-

**Dauer:** 9 Kurstage – ca. 4 Monate

Mit diesem Modul 1Q haben wir für Sie ein Modul erarbeitet, das Ihr bereits vorhandenes Wissen als Grundlage würdigt und darauf weiter aufbaut. In den neun Tagen suchen wir Gemeinsamkeiten und verbinden Sie mit dem Viniyoga.

Nach dem Abschluss von Modul Q1 ist es Ihnen möglich, in die laufenden Ausbildungen, eben quer, einzusteigen. Das Modul 2 und 3 werden Sie zusammen mit den Studierenden der laufenden vierjährigen Ausbildungsgänge gemeinsam besuchen.

In diesem Modul stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Aus unserer jahrelangen Erfahrung als Yogatherapeutin, Yogalehrerin und Yogapraktizierende, teilen wir die Auffassung, die Wirkung des Yoga kann sich nur dann vollumfänglich entfalten, wenn er dem Praktizierenden angepasst wird. Dieses massgeschneiderte Vorgehen nennen wir Viniyoga. Unter diesem Begriff ist keine neue Yogarichtung zu verstehen sondern viel mehr eine Kunst, die Mittel und Methoden des Yoga individuell, kreativ, kompetent und transparent auf das Gegenüber anzupassen. Sie werden erfahren, wie unterschiedlich die Körper-, Atem- und Geistige Übungen wirken.

Wir stellen Ihnen das Menschenbild der Komplementärtherapie vor. Sie gehen der Frage nach, welchen Einfluss das Menschenbild auf Ihr Yogaverständnis hat und wie es sich auswirkt auf Ihre persönliche Yogapraxis.

Sie erfahren neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Yoga in Bezug auf Rückenschmerzen und Stresssymptome und wie Sie diese in Ihre individuelle Yogapraxis mit einbeziehen können.

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 zu viniyoga und dem Berufsbild KT, verschiedene Vertiefungsworkshops zu asana und ihre Varianten, Yoga Sutra Patanjali als Philosophieeinstieg, Meditation, Stress, Rückenschmerzen, Stärkung der Selbstwahrnehmung. Entwicklung einer eigenen, gesunden Yogapraxis.

### **Kursdaten Luzern 2021**

#### **Modul 1 – Methode Yoga**

23. September 22	22. Oktober 22	12. November 22	10. Dezember 22
24. September 22	23. Oktober 22	13. November 22	11. Dezember 22
25. September 22			

2022/2023

IKT – Institut für Komplementärtherapie GmbH

Yoga Therapie

St. Karlstr. 2, 6004 Luzern

[www.ikt-institut.ch](http://www.ikt-institut.ch)