



# YOGA-WEITERBILDUNG

## śavāsana im Yogaunterricht Der natürliche und klare Weg zur Entspannung

Im Yoga-Unterricht spielt die Fähigkeit der Entspannung eine wichtige Rolle. Zentral dabei ist śavāsana, die Übung der Entspannung in der Rückenlage.

Es gibt unzählige Möglichkeiten und Methoden diese Entspannungspraxis anzuleiten.

Bei diesem Seminar werden wir uns mit den unterschiedlichen Ansätzen und den didaktischen Schritten zu śavāsana näher beschäftigen.

Dabei werden uns das Kosha-Modell aus dem Vedanta und die Lehren des Patanjali unterstützen und einen hilfreichen Rahmen geben.

Ziel ist es, Schritt für Schritt mit den TeilnehmerInnen in die Erfahrung von tiefer Entspannung zu finden.

Ebenso wird Zeit sein, das eigene Unterrichten zu beleuchten und mit neuen Impulsen zu verbinden.

---

### Referentinnen:

Andrea Pfurtscheller und Monika Struber, Yogalehrerinnen BYO/EYU

### śavāsana im Yogaunterricht

29. - 30.01.2021 (= 13 UE)

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und

Samstag, 9.00 - 12.30 / 14.30 - 18.00 Uhr

Ort: YOGA Mitte, Resselstraße 18/1,  
6020 Innsbruck

### Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

Telefon: 01/505 36 95 | [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

Dieses Seminar ist Teil einer **3teiligen**

**Didaktik-Weiterbildung** mit den Schwerpunkten Entspannung, Atem und Meditation. Es ist in Kombination oder auch einzeln buchbar.

Sem. 1 Atem und prana: 25. - 26.09.2020 mit

Andrea Pfurtscheller und Shakti Siedler

Sem. 2 Meditation: 11. - 12.12.2020 mit

Monika Struber und Shakti Siedler

Early-Bird bis 15.03., 03.08. und 23.10.2020:

€ 117 MA / € 130 M / € 148 KM

Normalpreis: € 130 MA / € 145 M / € 165 KM

Kosten für gesamte Weiterbildung (3 Teile):

Early-Bird bis 15.03.2020:

€ 335 MA / € 370 M / € 420 KM

Normalpreis: € 375 MA / € 415 M / € 470 KM

MA = Mitglied in Ausbildung, M = Mitglied, KM = kein Mitglied