

Anusara Ausrichtung

UNTERRICHTEN MIT DEN UNIVERSELLEN PRINZIPIEN DER AUSRICHTUNG

„Yoga ist keine Aktivität, Yoga ist eine Praxis.“

Eckdaten

Pflichtmodul, das mit min. 12 Stunden für das +300 h Training belegt werden muss.
Dauer dieses Moduls: 22 Stunden

Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

Aufbau des Moduls

Wir praktizieren jeden Tag eine Asana-Klasse mit unterschiedlichem Fokus auf die einzelnen Ausrichtungsprinzipien, um deine Erfahrung der Prinzipien zu vertiefen. Im Anschluss werden die Prinzipien theoretisch wiederholt und wir sammeln Beispiele für lange und kurze Ansagen. Wir besprechen, wann welche Form der Instruktion sinnvoll ist und üben anschließend in Gruppenarbeit.

Inhalte des Moduls

- Vertiefung und Verfeinerung der 5 Hauptausrichtungsprinzipien
- Vertiefung und Verfeinerung der 7 Loops
- Vertiefung und Verfeinerung der Fokuspunkte, des optimaler BluePrint, von Balanced Action, Spanda und Purna
- Sammlung von unterschiedlichen Instruktionmöglichkeiten für alle Ausrichtungsprinzipien
- Vertiefung deines Verständnisses für die UPAs
- Verfeinerung deiner eigenen Praxis
- Krama der UPAs
- Tantra und die UPAs