

# Sequencing

## FORTGESCHRITTENES SEQUENCING

„Beobachte, wie deine Begeisterung das Feuer eines anderen entzünden kann.  
So wecken wir die Welt auf.“

AMY IPPOLITI

### 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

Gemeinsam erarbeiten wir systematisch die grundlegenden Regeln der Sequenzierung im Anusara® Yoga und erarbeiten vollständige Klassensequenzen. Du lernst selbstständig Klassen mit unterschiedlichem Ausrichtungsfokus für verschiedene Level zu planen. Wir orientieren uns an der Apex-Vorlage, der Potpurri-Klasse und der sogenannten Plateau-Klasse, in der eine Stellungskategorie vertieft wird.

### Inhalte des Moduls

- Theorie und Grundsätze des Sequenzierens (Krama)
- das systematisch Sequenzieren anhand der Apex-Vorlage, der Plateau-Vorlage und einer Potpourri-Klasse
- Sequenzieren von Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Advanced-Klassen
- Exemplarisches Erstellen von Apex-Klassen mit Peak Poses aller Kategorien
  - Identifizieren von key actions je Stellungskategorie
  - vorbereitende und ausgleichende Stellungen zu den verschiedenen Stellungskategorien
- Erstellen von Lehrplänen