

Beobachtung und Hilfestellung

OBSERVATION UND HILFESTELLUNG (HANDS ON)

„Betrachte nicht nur die Form der Position, sondern die Person in der Position.“

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 gehen grundsätzliche Aspekte der Ausrichtung durch und lernen das Auge in der Observation der Klasse und des einzelnen zu schulen. Neben der verbalen Ausrichtungsanleitung ist in diesem Modul die Kunst der Berührung und Arten der manuellen Ausrichtung der Schwerpunkt. Neben der Theorie zu den unterschiedlichen Arten von Hands-on bleibt Zeit die Adjustments in Partnerarbeit zu üben.

Inhalte des Moduls

- Observation - sehen lernen
- Kontaktaufnahme
- Arten und Prinzipien der Hilfestellung
- verbale Ausrichtung
- hands-on – manuelle Ausrichtung
- Arten der Berührung
- Wirkung & Ethik