

Herzthema

UNTERRICHTEN MIT EINEM HERZTHEMA

Yoga ermutigt die Schüler, die Philosophie zu verkörpern, sodass die Reaktion aus dem Herzen kommt.

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

Über einen intensiven Prozess aus Einzel- und Gruppenarbeit erstellen wir auf sehr ausführliche und detaillierte Art eine Herzthema-Klasse. Mit verschiedenen Impulsen zur Kontemplation und zur Überprüfung deines Themas, deiner Herz-Qualitäten, deiner key actions, deiner Peak Pose und deiner gesamten Klassensequenz durchläufst du beispielhaft den Prozess des Bhavana. In Kleingruppen kommst du zum Unterrichten einzelner Abschnitte einer Herzthema-Klasse.

Inhalte des Moduls

- Herzthemen im Anusara® Yoga
- systematischer Aufbau eines Herzthemas
- die 6 Attribute des Höchsten in Verbindung mit deinem Herzthema
- verschiedene Zugänge zur Erstellung einer Herzthema-Klasse
- Inspiration für Herzthemen
- Herzqualitäten mit den key actions verweben