



KAVAALYA

Yogalehrer-Ausbildung

200-STUNDEN

Für Anfänger und
Fortgeschrittene Praktizierende





KAVAALYA

Herzlich willkommen,

Yoga bedeutet „Einheit“, und um den Zustand des Yoga – das Ende des Leidens – zu erfahren, ist die Integration von Körper und Geist eine Voraussetzung.

Im Allgemeinen sind fortgeschrittene Ausbildungen (einschließlich der Ausbildung zum Yoga-Lehrer) einseitig: Der Körper wird trainiert, um den Geist zu entwickeln.

Bei Kavaalya wissen wir, dass der Weg zur Vollkommenheit in beide Richtungen verlaufen muss: vom Körper zum Geist und vom Geist zum Körper.

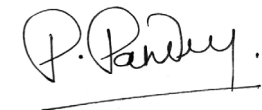
Von der geistigen Ebene aus zu arbeiten bedeutet, mit Meditation und tiefer Entspannung zu beginnen, wodurch das Potenzial des Unterbewusstseins aktiviert wird. Aus diesem erhöhten Zustand heraus kannst du deine innere Flexibilität und Gesundheit weiterentwickeln.

Dieses bidirektionale Yoga, das ursprüngliche und jahrtausendealte Yoga aus Indien, ist das ideale System, um dein Potenzial als Mensch zu entfalten – unabhängig von körperlichen Bedingungen oder Alter.

Und für diejenigen, die sich berufen fühlen, als Lehrer zu unterrichten, bieten wir bei Kavaalya eine strukturierte Ausbildung an, die dich dazu befähigt, deine Schüler mit Vertrauen, Klarheit und Methode auf ihrem Weg wachsen zu lassen.

Das Kavaalya Yoga System ist von der Yoga Alliance zertifiziert, der offiziellen weltweiten Referenzinstitution für Yogalehrerausbildungen.

Danke, dass du dich entschieden hast, hier und jetzt bei Kavaalya zu sein.

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey' with a stylized flourish at the end.

Prashant Pandey



Das Kavaalya- System



Der Ursprung des Kavaalya-Systems

Kavaalya ist ein Wort, das vom yogischen Begriff “Kaivalya” abgeleitet ist, was Befreiung und vollständiges Bewusstsein bedeutet.

Vers 68 aus dem yogischen Philosophie-Buch Sāmkhya Kārikā besagt:

„Wenn die Trennung vom materiellen Körper eintritt und die ‚Lebensenergie‘ – Prakriti – aufhört zu wirken, dann erreicht das ‚Bewusstsein oder der Geist‘ – Purusha –, das seine verkörperte Bestimmung erfüllt hat, seine endgültige, absolute und ewige Befreiung: Kavaalya.“

Dieser Vers 68 beschreibt das Ziel des Kavaalya-Systems: die Befreiung zu erreichen, indem man die Philosophie und die Praktiken anwendet, die in der yogischen Tradition überliefert wurden.

Das Logo von Kavaalya symbolisiert diese Metamorphose, die als Höhepunkt eines Entwicklungsprozesses betrachtet wird.

Im Schmetterling repräsentiert ein Flügel unsere materielle Natur, in der Artha (Wohlstand, wirtschaftliche Werte) und Kama (die Erfüllung von Emotionen und Wünschen) zusammenfließen. Der andere Flügel repräsentiert unsere spirituelle Essenz: Dharma (Integrität, moralische Werte) und Moksha (Selbstverwirklichung, Zugang zur Befreiung durch spirituelle Werte).

Das harmonische und ausgeglichene Zusammenspiel dieser beiden Naturen – alles ist EINS – ist der Schlüssel zur Vollkommenheit, zum Zustand von Kavaalya.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिरथत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Spirituelle Essenz

Dharma: die Integrität,
die moralischen Werte.

Moksha: die Selbstverwirklichung, der
Zugang zur Befreiung durch
spirituelle Werte.



Materielle Natur

Artha: der Wohlstand, die wirts-
chaftlichen Werte.

Kama: die Erfüllung von Emotionen
und Wünschen.

Was ist das Kavaalya-System?

Das Kavaalya-System wurde entwickelt, um die Vorteile des jahrtausendealten Yoga denjenigen näherzubringen, die den inneren Ruf verspüren, zu wachsen und sich zu transformieren. Es ermöglicht ihnen, ihre Erfüllung zu erreichen, in ihrem eigenen Tempo und von überall auf der Welt.

Es handelt sich um ein einzigartiges und exklusives Konzept unserer Schule.

Das Kavaalya-System basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die die Praxis des ursprünglichen Yoga unterstützen, aufgrund seiner physiologischen, neurologischen und psychologischen Vorteile, die sich in jedem unserer Ausbildungsprogramme widerspiegeln.

Das Kavaalya-System. Möglicherweise das beste fortgeschrittene Yoga-Online-Programm der Welt.

Es vereint:

- Das wesentliche Wissen und die Praxis des ursprünglichen Yoga, anerkannt für ihre Aktualität und Wirksamkeit.
- Ein bidirektionales Verständnis des Transformationsprozesses: Arbeit mit dem Körper zur Stärkung des Geistes – und umgekehrt.
- Das notwendige Gleichgewicht zwischen der Entwicklung der physischen (oder materiellen) und der spirituellen Aspekte der Existenz.
- Die besten pädagogischen Techniken, angepasst an das digitale Umfeld und konsequent angewendet, gewährleisten eine vollständige Vermittlung des Wissens.



Das Ergebnis sind Schüler, die universelles Wissen stimmig mit ihrer individuellen Ausdruckskraft in einem Klima vollständiger Akzeptanz verbinden.

Auf persönlicher Ebene zeigt sich dies in bewussten (nicht reaktiven) Antworten, analytischen Fähigkeiten, der Entwicklung kooperativer Kompetenzen und gesunden Beziehungen.

Im professionellen Bereich stellt das Kavaalya-System sicher, dass Studierende, die als Lehrende ausgebildet und zertifiziert sind, ihren neuen Beruf mit maximaler Glaubwürdigkeit und Wirkung in ihrer Gemeinschaft ausüben.

Jede:r Schüler, der oder die mit einer Lehrperson in Kontakt kommt, die im Kavaalya-System ausgebildet ist, nimmt sofort die Qualität, Kohärenz und Solidität unserer Ausbildung wahr. Bereits beim ersten Treffen erleichtert dies die methodische Aneignung psychomotorischer und anatomischer Lerninhalte, verbunden mit dem spirituellen Erbe des in Indien entstandenen Yoga.

Der Körper als Werkzeug des Yoga

Unser Körper ist eine ganzheitliche Einheit und zugleich ein Vehikel für den Ausdruck unseres Seins, das sowohl einzigartig als auch universell ist. Das bedeutet, dass die Entdeckung und Nutzung seines Potenzials in der Praxis und im Unterrichten von Yoga Geschick und methodisches Vorgehen erfordert.

Im Kavaalya-System wird der Körper als Brücke verstanden, als ein Kommunikationsinstrument zwischen Geist und Seele. So wird er zur Plattform deines persönlichen Wachstums, indem er in jedem Moment den Zustand deiner Persönlichkeit und ihrer Dynamiken widerspiegelt.

Das Verständnis der Interaktionen zwischen Geist, Körper und Seele ermöglicht es dir, klar auszudrücken, wer du bist und wie du andere beeinflussen kannst. Die Sprache des Yoga wird durch deine Präsenz vermittelt, die die Worte, die du sprichst, deine Haltung und deinen Atem durchdringt und die Verbindung zu deinem Wesenskern genau widerspiegelt.

Durch diesen Ansatz erwirbst du das Wissen und die Werkzeuge, um dich selbst zu verstehen, und kannst dadurch deine zukünftigen Schüler mit Klarheit und Vertrauen auf ihrem Weg zur Erfüllung begleiten.





Deine Lehrer

Ein großartiges Programm erfordert
außergewöhnliche Lehrer.



Prashant Pandey

Programmdirektor

Prashant ist ein Yogameister, ausgebildet an der Bihar School of Yoga. Über zehn Jahre lang lebte er einen rein yogischen Lebensstil und studierte Yoga unter der Aufsicht seines Gurus, Swami Niranjanananda Saraswati.

Er besitzt die einzigartige Fähigkeit, die körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse anderer zu verstehen. Dank seiner langjährigen Erfahrung in der Leitung von Yoga- und Meditationssitzungen hat er ein tiefes Verständnis für menschliches Verhalten, Stress, Ängste, Krankheiten und deren Bewältigung erlangt.

Heute arbeitet er als Lehrer und Programmleiter bei Kavaalya.



Sabina Stahl

Hatha-Yoga-Lehrerin

Sabina Stahl, geboren im Schwarzwald, ist seit 1988 staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und seit 2000 zertifizierte Yoga-Lehrerin (800 Std., US Yoga Alliance). Ihr methodischer Ansatz hat ihre Sichtweise auf den Aufbau harmonischer Yogastunden geprägt. 1994 zog sie nach New York, wo sie ihre Liebe zum Yoga entdeckte.

Nach ihrem ersten 200-Stunden-Training im Jahr 2000 leitete sie fünf Jahre das „Atmananda Yogastudio and Holistic Retreat“ im Bundesstaat New York und in Manhattan. In dieser lehrreichen Zeit absolvierte sie zwei weitere 300-Stunden-Master-Trainings sowie einen 100-Stunden-Ayurveda-Kurs bei Dr. Naina Marbali. Heute unterrichtet sie weltweit in Deutschland, Israel, Costa Rica, Amerika und England.



Praba Karan

Lehrer des Ashtanga Vinyasa

Praba wurde in Tamil Nadu in eine Familie von Yogis geboren. Im Alter von 17 Jahren begann er mit dem Erlernen des Ashtanga Yoga, der yogischen Tradition der Region.

Er verfügt über mehr als 8 Jahre Lehrerfahrung in verschiedenen Teilen der Welt. Seine Lehrmethode zeichnet sich durch seinen dynamischen und energiegeladenen Stil aus, gemischt mit seiner sanften Stimme und seiner Liebe zum Unterrichten.



Abhinav Sirohi

Lehrer für Yogaphilosophie, Pranayama, Mudras und Bandhas

Abhinav Sirohi ist ein zertifizierter Lehrer für Yoga und Yogaphilosophie, der Yoga als ganzheitliche Lebensweise versteht, tief verwurzelt in alter vedischer Weisheit. Inspiriert von Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji macht er traditionelle yogische Philosophie für die moderne Welt praktisch, verständlich und alltagsnah zugänglich.

Mit Ausbildungen in Psychologie und Yogawissenschaften begleitet er Menschen dabei, ihr körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden zu stärken. Sein bodenständiger und zugleich transformierender Ansatz führt Suchende vom Lärm des Geistes zu mehr innerer Klarheit, Balance und Verbindung mit dem eigenen Selbst.



Christiane Steiger

Lehrerin für Anatomie und Physiologie

Christiane unterrichtet seit 2000 Yoga. Als professionelle Tänzerin entdeckte sie 1995 durch Choreographen Sivananda und Kundalini Yoga, verliebte sich aber in den fließenden Stil. Ihre Reise führte sie in Studios und Workshops in San Francisco, New York, Los Angeles und Seattle. 2002 begann sie ihre Ausbildung beim Bund Deutscher Yogalehrender, fand jedoch ihr Zuhause bei Kaliji und TriYoga, wo sie sich 2004–2009 weiterbildete, inkl. Prenatal Yoga. 2008 etablierte sie MamaBabyYoga in Berlin. Sie ist E-RYT® 500, RPYT® (Yoga Alliance) und von Krankenkassen für Präventionskurse anerkannt.

Mit ihrer Ausbildung in Physiotherapie und Orthopädie verbindet sie evidenzbasierte Wissenschaft mit Yoga und vermittelt dessen heilsame Wirkung für Körper, Geist und Seele.



Caroline Durstberger

Ayurveda-Lehrerin

Yoga begleitet mich schon seit über 17 Jahren und hat mich 2016 bei einem Auslandsaufenthalt in Ecuador zu Ayurveda geführt. Zurück in Wien habe ich die Ausbildung zur Ayurveda Praktikerin gemacht. Das ayurvedische Wissen hat mich auf vielen Ebenen transformiert und mich dazu gebracht, mir selbst tiefer zu begegnen.

Derzeit befinde ich mich in Ausbildung bei Dr. Satyajith Kadkol, Arzt und Vaidya der ayurvedischen Wissenschaft und Schriften. Dabei hatte ich die Möglichkeit, mehrmals nach Udupi, Indien, zu reisen, um direkt von ihm und in seiner Klinik zu lernen. Ich arbeite selbstständig im Bereich Ayurveda und leite die SUVEDA, Schule und Ausbildung für Ayurveda und Yoga im Veda Vital Zentrum in Wien.

Ich liebe die Natur und besonders das Meer.



YOGALEHRER- AUSBILDUNG 200H





Ein **intensives Programm**, das die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um um Yogalehrer:in zu werden. Du wirst die Grundlagen und Techniken erlernen, die es **dir ermöglichen, sicher und authentisch** zu unterrichten, während du deine eigene Praxis auf ein neues Niveau hebst. Es ist eine Reise zu den Ursprüngen und zur Essenz des Yoga.

Während du dich in seine Geschichte, Philosophie und Asana-Techniken sowie in **Pranayama, Mantras, Mudras, Bandhas** und mehr vertiefst, wirkt seine transformative Kraft reinigend und erweckt die tiefsten Dimensionen deines Seins.

Warum dieser Kavaalya-Kurs ideal für dich ist

In deinem eigenen Tempo
und von überall auf der Welt.

- Mehr als 80 Stunden interaktive Live-Sitzungen
- Die Live-Lektionen werden aufgezeichnet, damit du sie dir jederzeit ansehen kannst
- Unbegrenzter Zugang zu allen Kursmaterialien
- Handbuch zur Kavaalya-Lehrerausbildung
- Du kannst den Kurs in deinem eigenen Tempo absolvieren und die Prüfung ablegen, wann du dich bereit fühlst
- Zertifizierung, die zur Registrierung als RYT-200 bei der Yoga Alliance berechtigt.

Profil der Kavaalya-Studenten

Alter

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Hauptziel des Kurses

Vertiefung der eigenen Praxis – **37%**
Yoga-Lehrer*in werden – **63%**

Geschlecht

Frauen – **89%**
Männer – **11%**

Dauer der bisherigen Yoga-Praxis

Kaum Erfahrung – **28%** (*für Anfänger geeignet*)
3 Monate – 2 Jahre – **33%**
Mehr als 2 Jahre – **39%**

Inhaltsverzeichnis

Yoga-Geisteswissenschaften

- Geschichte des Yoga
- Vedische Tradition des Yoga
 - Sanatana-Kultur
- Zweige des Yoga
- Bestandteile der yogischen Praxis

Techniken, Training und Praxis

- Asanas des Hatha- und Ashtanga-Yoga
 - Pranayama
- Mudras und Bandhas
- Entspannungstechniken
- Mantras

Anatomie und Physiologie

- Einführung in das Skelett- und Muskelsystem
 - Physiologie der Dehnung
- Biomechanik der Wirbelsäule
- Nutzen und Kontraindikationen der Asanas
- Yoga und Prävention von Muskel- und Gelenkverletzungen

Professionelle Grundlagen

- Prinzipien des Unterrichtens
- Die Rolle des Lehrers
- Sequenzierung einer Unterrichtseinheit
- Gruppendynamik
- Grundlegende Beobachtungstechniken
- Lehrpraxis

Projekt und Prüfungen

Zusatzinhalte

- Yoga Nidra
- Ayurvedische Ernährung
- Meditation
- Einführung in Yin Yoga
- Gesundheitsmanagement

1

Geisteswissenschaften des Yoga

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धिः
कालेनात्मन विन्दति
॥4.38॥

„Es gibt nichts Reineres in dieser Welt als
das Wissen um das wesentliche Selbst. Zur
rechten Zeit erreicht es den hingebungsvollen
Praktizierenden des Yoga.“

Bhagavad Gita
Kapitel 4, Vers 38

Geschichte des Yoga

Das Wort „Yoga“
Quelle und Ursprung des Yoga
Epochen des Yoga: früh, mittel, modern
Vedische Tradition des Yoga

Denkrichtungen

Vedanta
Samkhya
Nyasa
Vaisheshika
Uttara Mimamsa
Purva Mimamsa

Sanatana-Kultur

Einführung
Die vier Lebensziele
Die vier Lebensprinzipien
Die vier Lebensphasen

Zweige des Yoga

Hatha Yoga
Raja Yoga
Kriya Yoga
Karma Yoga
Bhakti Yoga
Jnana Yoga

Bestandteile der yogischen Praxis

Shatkarmas

Reinigungstechniken, die den Körper und die inneren Systeme auf eine tiefere und stabilere Praxis vorbereiten.

Asanas

Körperhaltungen, die den Körper und das vitale System stabilisieren und die inneren Voraussetzungen für meditative Zustände schaffen.

Pranayamas

Atemübungen, die die Steuerung von Prana verfeinern, innere Zustände ausgleichen und den Geist auf fortgeschrittene Praxisstufen vorbereiten.

Mudras

Gesten, die die Innenorientierung der Aufmerksamkeit fördern und energetische Prozesse unterstützen, wie sie für die yogische Praxis typisch sind.

Bandhas

Verschlüsse, die interne Strukturen stabilisieren und Atem- sowie Innenorientierungspraktiken vertiefen.

Mantra

Bewusster Einsatz von Klang, um den Geist zu beruhigen, die Aufmerksamkeit zu steigern und anhaltende Zustände der Kontemplation zu fördern.

Für jedes dieser Yoga-Elemente werden die Grundlagen, die angemessene Vorbereitung, die korrekte Ausführung sowie ihre Anwendungen und Kontraindikationen behandelt.

2

Techniken, Training und Praxis

योगस्थः कुरु कर्माणि सिद्धिं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सद्बुध्यसद्बुध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

„Durch Yoga handelst du ohne
Anhaftung an das Ergebnis und bleibst
unberührt von Erfolg und Misserfolg.
Gleichmut wird Yoga genannt.“

Bhagavad Gita
Kapitel 2, Vers 48



Asanas

Stehende Asanas
Vorwärtsbeugen-Asanas
Rückbeugen-Asanas
Dreh-Asanas
Vajrasana-Asanas
Balancier-Asanas
Umkehr-Asanas
Meditations-Asanas
Augenübungen

Ashtanga

Technische Grundlagen
Bedeutung der Sanskrit-Zählung in der Ashtanga-Vinyasa-Praxis
Surya Namaskara A + B
Rückbeuge-Praktiken
Ashtanga Vinyasa Flow – Primäre Serie
Ausrichtung und Anpassung der Asana

Pranayamas

Vorbereitende Atemtechniken (Pre-Pranayama):

- Bauchatmung
- Brustatmung
- Brust-Schlüsselbein-Atmung
- Yogische Vollatmung

Nadi Shodhana pranayama

Sheetkari pranayama

Bhramari pranayama

Ujjayi pranayama

Kapalbhati pranayama

Bhastrika pranayama

Mudras und Bandhas

Gyan- und Chin-Mudra

Hridaya mudra

Shambhavi mudra

Jalandhar bandha

Uddiyana bandha

Moola bandha

Mantra

Gayatri Mantra

Mahamrityunjaya Mantra

Shanti mantra

3

Anatomie und Physiologie

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

„Welche Handlung auch immer ein großer Mensch vollbringt, die gewöhnlichen Menschen folgen seinen Spuren. Und welche Maßstäbe er auch durch beispielhafte Taten setzt, alle streben ihnen nach.“

Bhagavad Gita
Kapitel 3, Vers 21

Anatomie für Yogis

Einführung in das Skelett- und Muskelsystem
Physiologie der Dehnungen
Biomechanik der Wirbelsäule
Nutzen und Kontraindikationen der Asanas
Yoga und Prävention von Muskel- und Gelenkverletzungen

4

Professionelle Grundlagen

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

„Es gab niemals eine Zeit, in der
ich nicht existierte, noch du, noch
all diese Könige; und auch in
der Zukunft wird keiner von uns
aufhören zu existieren.“

Bhagavad Gita
Kapitel 2, Vers 12

Methodik des Unterrichtens

Prinzipien des Unterrichtens
Die Rolle des Lehrers
Sequenzierung einer Unterrichtseinheit
Gruppendynamik
Grundlegende Beobachtungstechniken

Lehrpraxis

Wie du auf der Matte präsent bist und die Stunde leitest
Wie du die Stunde beginnst
Deine Stimme
Anweisungen geben
Demonstrationen
Nicht die ganze Zeit auf der Matte stehen
Wie du die Stunde abschließt

A person with curly hair, wearing a black t-shirt and light-colored pants, is kneeling on a dark mat on a wooden floor. They have their hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) near their forehead, with their eyes closed. A large, white, stylized number '5' is superimposed over the center of the image. The entire scene is framed by a thin white border.

5

Projekt und Prüfungen

Pflicht

Bestehen der Abschlussprüfung oder Anfertigung eines Abschlussprojekts. Die Schüler:innen können eine dieser Optionen wählen. Das Projekt beinhaltet, eine eigene Yogastunde zu planen und das Gelernte praktisch umzusetzen.

Optional

(Aber absolut empfehlenswert)

Alle Kursvideos ansehen und an Live-Sitzungen teilnehmen oder auf die aufgezeichneten Videos zugreifen.

Teilnahme an den Lehrpraxisstunden, in denen die Studierenden selbst eine Yogastunde leiten.

Absolvieren und Bestehen der Zwischenprüfungen in jedem Fachbereich.



6

ZUSATZINHALTE

(vorübergehend ohne Aufpreis enthalten)

Dieses Material wird angeboten, weil es ermöglicht, ergänzende Bereiche zu vertiefen, die die Hauptausbildung bereichern. Es gehört jedoch nicht zum regulären Kurs, der bereits intensiv und vollständig ist, und ist daher auch nicht Teil der Bewertung.

Yoga Nidra

Eine der effektivsten yogischen Praktiken zur tiefen Entspannung und zum Loslassen körperlicher, mentaler und emotionaler Spannungen. Sie führt zu einem wachen Traumzustand zwischen Wachsein und Schlaf, in dem sich angesammelte Eindrücke auflösen und geistige Klarheit sowie innere Balance wiederhergestellt werden.

- Unterstützt mentale Erholung und innere Stabilität.
- Reduziert die Auswirkungen von Stress und unbewusster Reaktivität.
- Verbessert die Qualität von Ruhe und mentaler Klarheit.

Das Modul beginnt mit einer Erklärung der Grundlagen und setzt sich mit geführten Sitzungen fort, um die Praxis praktisch zu integrieren.

Ayurvedische Ernährung

Dieser Inhalt stellt Ayurveda als praktische Gesundheitswissenschaft für den Alltag vor. Er bietet ein klares Verständnis darüber, wie Ernährung, tägliche Routinen und Lebensstil direkt die Verdauung, Energie, mentale Stabilität und das allgemeine Gleichgewicht beeinflussen.

Untersuchung der drei Doshas und der individuellen Konstitution, um zu verstehen, warum jede Person unterschiedliche Richtlinien benötigt und generische Ansätze vermieden werden.

- Ernährungsprinzipien angepasst an den Biotyp.
- Wesentliche Tagesroutinen (Dinacharya) zur Erhaltung der Vitalität.

Eine klare Erklärung der Grundlagen und praxisnahe Orientierung zur realistischen Integration in den Alltag.

Meditation

Es werden drei klassische Techniken der yogischen Tradition erforscht – Kaya Sthairyam, Ajapajapa und Antar Mouna – ausgerichtet auf das progressive Training des Geistes. Durch körperliche Ruhe, Atembeobachtung und achtsame Wahrnehmung mentaler Aktivität werden innere Stabilität, Klarheit und anhaltende Aufmerksamkeit kultiviert, die die Innenschau und das psychologische Gleichgewicht fördern.

- Entwicklung von mentaler Stabilität und Gegenwärtigkeit.
- Schrittweise Auflösung von Reaktivität und tief verwurzelten mentalen Mustern.
- Unterstützung einer regelmäßigen, soliden und sich entwickelnden Meditationspraxis.

Die Inhalte kombinieren eine klare Erklärung der Grundlagen mit geführten Sitzungen zur kohärenten Integration der Meditation auf dem Yogaweg.

Einführung in Yin Yoga

Diese Praxis gleicht die übermäßige Stimulation, Aktivität und Spannung aus, die im modernen Leben allgegenwärtig ist. Durch bewusstes Halten der Asanas dringt die Praxis in tiefe Gewebeschichten wie Faszien und Bindegewebe ein, wo sich angesammelte körperliche und emotionale Blockaden lösen.

- Fördert Stille, Empfänglichkeit und Selbstreflexion.
- Löst tiefe Spannungen und festgehaltene Muster.
- Entwickelt emotionale und mentale Stabilität.

Gesundheitsmanagement

Hochwertige Sitzungen, konzipiert als System der körperlichen und energetischen Wiederherstellung. Durch spezifische Sequenzen werden neuromuskuläre Blockaden, Verdauungsstörungen und Prana-Ungleichgewichte behandelt, wodurch Koordination, innerer Fluss und funktionale Stabilität wiederhergestellt werden – für ein schmerzfreies Leben und eine tiefgehende, kontinuierliche Yogapraxis.

- Spezifische Arbeit an den Gelenken.
- Unterstützung der Stoffwechselfunktion und inneren Vitalität.
- Verbesserung der Energiezirkulation und der Gesamtkoordination.

Beispiel für die ersten beiden Wochen

Alle Live-Klassen werden aufgezeichnet, sodass du sie jederzeit ansehen kannst.

Wenn du dich am Ende des Kurses nicht bereit für die Abschlussprüfung fühlst, kannst du diese in der nächsten Prüfungsrunde ablegen.



Kursdauer
8 WOCHEN

Hinweis: Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf die Ortszeit von Berlin (CET).

TAG	UHR	THEMA	MODUS
SO	8:00 - 8:45	Eröffnungszeremonie	Live
	9:00 - 10:00	Einleitung zu Wissenschaften / Philosophie des Yoga	Live
	17:30 - 19:00	Einleitung zu Asanas des Hatha Yoga	Live
MO	16:00 - 17:30	Hatha Yoga - Asanas Vorbereitungen 1	Aufzeichnung
		Einleitung zu Pranayama und Praktiken des Pre-Pranayama, Teil 1	Aufzeichnung
		Mantra Gesang, Nidra Yoga - Phase 1 / Kaya Shthairyam Meditation	Live
DI		FREITAG	
MI	14:00 - 15:00	Hatha Yoga - Asanas Vorbereitungen 2	Aufzeichnung
		Gruppensitzung	Live
		Philosophie des Yoga – Seine Herkunft und Limiten	Aufzeichnung
DO	9:00 - 10:00	Gruppensitzung	Live
	14:00 - 15:00	Hatha Yoga - Asanas im Stehen	Aufzeichnung
		Anatomie der Bewegung	Live
FR	9:00 - 10:00	Yogisches Management von Gelenk-/Muskel-/Skeletterkrankungen	Live
		Nadi Shodhana Pranayama - Technik 1 (Phase 1)	Aufzeichnung
		Hatha Yoga - Asanas des Vorwärtsbeugens	Aufzeichnung
SA	9:00 - 10:00	Mantra Gesang, Nidra Yoga - Phase 2, Ajapajapa-Meditation Phase 1&2	Aufzeichnung
		Gruppensitzung	Live
		Hatha Yoga – Nach hinten beugende Asanas	Aufzeichnung
		Nadi Shodhana Pranayama - Technik 1 (Phase 2)	Aufzeichnung

Erste Woche

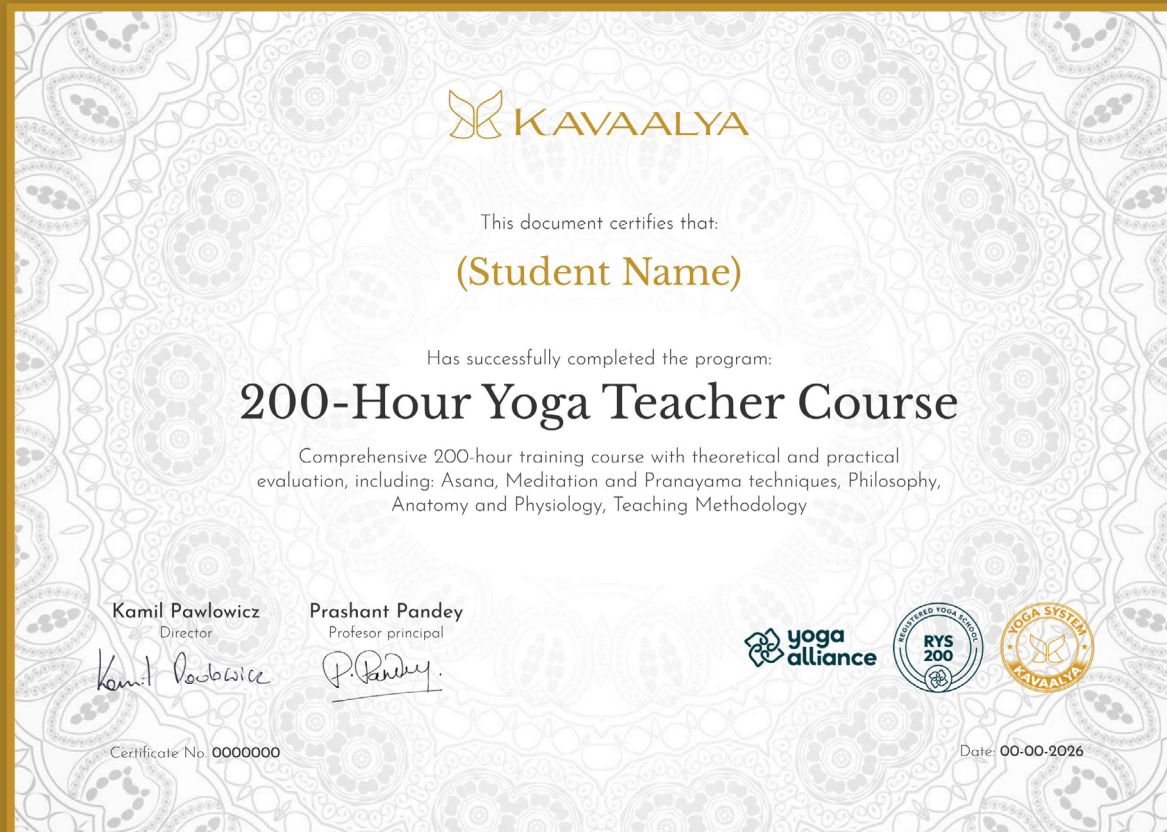
(8-Wochen Kurs)

Zweite Woche

(8-Wochen Kurs)

TAG	UHR	THEMA	MODUS
SO	14:00 - 15:00	Philosophie des Yoga - Geschichte des Yoga Hatha Yoga – Meditation-Asanas Anatomie der Bewegung Nadi Shodhana Pranayama - Technik 2 (Phase 1)	Aufzeichnung Aufzeichnung Live Aufzeichnung
MO	14:00 - 15:30 18:00 - 19:30	Yoga und Verletzungen I Abfolge der Asanas - Serie A	Live Live
DI		FREITAG	
MI	14:00 - 15:30	Hatha Yoga - Asanas im Sitzen mit Verdrehung der Wirbelsäule Nadi Shodhana Pranayama - Technik 2 (Phase 2 & 3) Yoga und Verletzungen II	Aufzeichnung Aufzeichnung Live
DO	9:00 - 10:00 14:00 - 15:00	Gruppensitzung Hatha Yoga - Asana Vajrasana Philosophie des Yoga – Einleitung in die Sanatana Kultur Teil 1	Live Aufzeichnung Aufzeichnung
FR	14:00 - 15:00 16:00 - 17:00	Anatomie der Positionen zum Strecken Gruppensitzung	Live Live
SA	14:00 - 15:00 18:00 - 19:30	Anatomie der Verdrehungs- und seitlichen Beugungshaltungen Abfolge der Asanas - Serie B Hatha Yoga - Asanas des Gleichgewichts Nadi Shodhana Pranayama - Technik 3 (Phase 1), Sheetal & Sheetkari Pranayama	Live Live Aufzeichnung Aufzeichnung

Dein Yoga Alliance-Zertifikat



Um das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss des Kurses zu erhalten und dich als RYT-200 bei der Yoga Alliance registrieren zu können, musst du:

- 1. Den Kurs abschließen.** Greife auf die aufgezeichneten Videos zu, falls die Teilnahme an den Live-Kursen nicht möglich ist.
- 2. Die Abschlussprüfung online bestehen oder ein Projekt durchführen,** welches darin besteht, ein eigenes Yoga-Event gemäß den von den Lehrern vorgegebenen Richtlinien zu organisieren. Diese Methode zeigt Aspekte des Teilnehmers, die im Rahmen der Theorieprüfung nicht bewertet werden können.



KAVAALYA