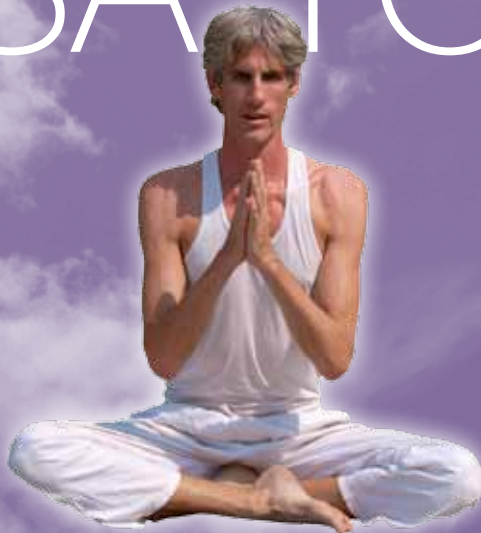


# VINYASA YOGA



swiss academy of fitness & sports

IDU QUA  
zertifiziert

# HERZLICH

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Bestandteile Vinyasa Yoga	5
Vinyasa Yoga Lehrer - Ausbildung	6
Ausbildungsteam	9



swiss academy of fitness & sports

# WILLKOMMEN

Danke, dass Sie den Vinyasa Yogalehrer-Flyer der SAFS zur Hand genommen haben. Dies könnte ein wichtiger Schritt für Ihre Zukunft sein!

Tauchen Sie in die Welt des Vinyasa Yoga ein und lernen Sie, Körper und Geist in einem neuen Licht zu betrachten. Der Yogastil Vinyasa wird geprägt durch seine fließenden Bewegungen zwischen den Yogastellungen, dem Einbezug der Atmung sowie einer exakten körperlichen und energetischen Ausrichtung in der Yogastellung selbst.

In der Vinyasa Yoga Ausbildung vermitteln wir Ihnen vielfältige Werkzeuge, die eigene Persönlichkeit und Ihr eigenes Profil als Yogalehrer zu entwickeln. Auf lebendige Art und Weise wechseln Yogapraxis und Theorie miteinander ab. Selbstreflektion und persönliches Wachstum stehen im Vordergrund und helfen Ihnen ihr volles Potential zu entfalten.

Mit der SAFS Vinyasa Yoga Ausbildung erwerben Sie zukunftsorientierte Kompetenzen - körperliche Fitness, mentale Stärke und geistige Harmonie – welche in einer sich rasch verändernden Gesellschaft mehr den je gefragt sind.



Heinz Thürig  
Geschäftsführer SAFS AG



# BESTANDTEILE VINYASA YOGA

## **Vinyasa flow**

Der Yogastil Vinyasa Flow hat seinen Ursprung im Ashtanga Vinyasa Yoga nach Pattabhi Jois (Mysore/Indien). Im Vinyasa Flow wird fließend von einer zu anderen Yogastellung gewechselt. Rhythmische Bewegungen zwischen den Positionen sowie pulsierende Bewegungen schärfen das Bewusstsein beim Hineingehen in die Stellung sowie für die Endposition der Stellung selbst. Ein lebendiges Körperspiel wird so kombiniert mit einer klaren Ausrichtung des Körpers in der gehaltenen Yogastellung. Im Yoga Flow kannst du deine Kraft, Beweglichkeit, Lebendigkeit und Kreativität erforschen, um diese Fähigkeiten mit der Zeit auch in deinen Alltag zu übertragen.

## **Pranayama, Pratyahara, Mantra, Mudra**

In den Yogastunden werden verschiedene yogische Techniken praktiziert wie Atemübungen (Pranayama), Sinnesübungen (Pratyahara), Konzentrationsübungen (Dharana), kraftvolle Worte und Klänge (Mantra) sowie energetische Siegel bzw. Handgesten (Mudra). Die verwendeten Techniken stammen aus den klassischen Yoga-Schriften; sie alle dienen dazu verschiedenste Körper- und Seinserfahrungen zu erleben und unsere Persönlichkeit zu stärken.

## **Hatha Yoga**

Hatha Yoga bedeutet wörtlich Yoga der Kraft und hat seine Wurzel im Philosophiesystem des Tantrismus. Dabei wird der Körper nicht als hinderlich empfunden, sondern als ein wunderbares Gefährt, einen Tempel um höheres Bewusstsein zu erfahren. Aus diesem Grund wurden im Hatha Yoga viele Techniken entwickelt, um die einzelnen Körperteile und -systeme bewusst wahrzunehmen und zu kräftigen. Die klassischen Stellungen des Hatha Yoga bilden die Basis der Yogastunden. Sie bilden die Eckpfeiler, um welche wir im Vinyasa Yoga fließen.

## **Meditation**

In der Meditation haben wir die Möglichkeit unser Bewusstsein besser kennen zu lernen. Unser Geist (mind) wird so zu einem nützlichen Hilfsmittel oder Werkzeug anstatt uns im Weg zu stehen. Mit Meditation erkennen wir uns Selbst und finden zu unserer ureigenen Kraft, mit der wir uns authentisch und im Einklang mit dem Leben durch die Welt bewegen können. Die Wissenschaft zeigt, dass ein stabiler und gesunder Geist eine wichtige Voraussetzung ist für eine gute körperliche Gesundheit. Die Möglichkeit zur Selbst-Reflexion hat zudem grossen Einfluss auf unseren sozialen Umgang und unser Handeln in der Welt.

# VINYASA YOGA LEHRER – AUSBILDUNG

## **Ausbildungsziel**

Als Vinyasa Yoga Lehrer können Sie Vinyasa Flow Yoga Lektionen technisch kompetent sowie emotional und geistig inspirierend unterrichten. Lernen Sie die Yoga Philosophie anzuwenden, in Ihr Leben zu integrieren und authentisch weiter zu vermitteln.

## **Wer soll an dieser Ausbildung teilnehmen?**

Alle Yogis und Yoginis, die über die Welt des Yoga mehr erfahren möchten und Freude haben am freien und kreativen Yogastil Vinyasa Yoga. Alle, die gerne ihre Yoga Erfahrung vertiefen möchten und daran denken den Weg zum authentischen Yoga Lehrer einzuschlagen. Alle, die gerne eine vielseitige und intensive Ausbildung zum Vinyasa Yoga Lehrer besuchen möchten.

## **Voraussetzungen**

- Interesse, Ihre Yoga-Erfahrung und Ihr Yoga-Wissen zu vertiefen
- Freude am Umgang mit Menschen, an der Bewegung und der
- Wunsch, diese Freude weiterzugeben

- Motivation, eine Gruppe zu unterrichten
- Regelmässiger Besuch von Yogalektionen
- Selbstständiges Durcharbeiten der vorkurslichen Studienunterlagen und Fachliteratur
- SAFS Group Fitness Grundlagen Ausbildung oder gleichwertige Ausbildung
- 2 Jahre regelmässige Yogapraxis oder Nachweis von gleichwertiger Körperarbeit
- Einreichen des Anmeldeformulars und Fragebogens. Das Anmeldeformular erhalten Sie bei [info@safs.com](mailto:info@safs.com).

## **Ausbildungsinhalte**

- Vinyasa Yoga Intensiv Lektionen
- Theoretische und praktische Grundlagen zu den Yogastellungen (Asanas)
- Genaue anatomische Ausrichtung (Alignment)
- Vinyasa Sequencing - Abfolgen von Yogastellungen
- Atemtechnik (Pranayama) und spezielle Muskelkontraktionen (Bandhas)

- Unterrichtsdidaktik - Vorbereitung und Aufbau einer Yogalektion
- Authentisches Unterrichten (mit Feedbacks)
- Regenerierendes Yoga und Ansätze des therapeutisches Yoga
- Yoga Philosophie und deren Anwendung im heutigen Kontext
- Yoga und Anatomie
- Prozess der Persönlichkeitsentwicklung (Tagebuch führen) mit Gruppenaustausch

### **Ausbildungsdauer**

Ca. 10 Monate (3 Monate Studium der vorkurslichen Unterlagen / 6 mal 3 Tage Intensivlehrgang / 1 mal 7 Tage Intensivlehrgang ((Intensiv Retreat) über 7 Monate verteilt / ca. 2 Monate für Prüfungsvorbereitung).

### **Kompetenznachweis**

Die Ausbildung wird mit einer theoretischen Arbeit und einem Prüfungsvideo abgeschlossen. Nach bestandener Videoauswertung werden Sie mit dem international anerkannten Zertifikat für das Yoga Alliance 200h TT (Teacher-Training) ausgezeichnet. Die Ausbildung wird Ihnen auch im SAFS Education Pass bestätigt.

### **Besonderes**

Die Vinyasa Yoga Ausbildung ist nach dem internationalen Standard der Yoga Alliance zertifiziert.

Retreat: Der Intensiv Yoga-Retreat findet in einem Seminarzentrum statt mit Übernachtung vor Ort. Das Retreat beginnt am Samstag am späteren Nachmittag. Abreise erfolgt am letzten Tag (Samstag) um die Mittagszeit.

### **Kosten**

Einmalzahlung CHF 3'990.00

oder 12 Raten à CHF 360.00

Ausbildungspreis ohne Unterkunft und Verpflegung. Die individuelle Anreise erfolgt jeweils am 1. Tag (Donnerstag, Freitag oder Samstag).

Für Informationen über den Ausbildungsort bitte [info@safs.com](mailto:info@safs.com) anfragen.

### **Ausbildungstermine jetzt buchen**

**[www.safs.com](http://www.safs.com)**

Präsenzphase I	15.04.2011 - 17.04.2011
Präsenzphase II	06.05.2011 - 08.05.2011
Präsenzphase III	03.06.2011 - 05.06.2011
Präsenzphase V	13.08.2011 - 20.08.2011 (Retreatwoche)
Präsenzphase VI	15.09.2011 - 17.09.2011
Präsenzphase VII	15.10.2011 - 16.10.2011
Präsenzphase IV	01.07.2011 - 03.07.2011

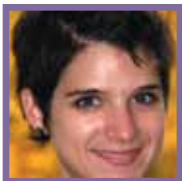


# AUSBILDUNGSTEAM



## **Matthias Brun (Ausbildungsleitung, Vinyasa Yoga Theorie und Praxis)**

Matthias ist Leiter dieser Vinyasa Yoga Lehrer Ausbildung. Er unterrichtet seit mehreren Jahren mit Begeisterung Vinyasa Yoga und Meditation und leitet Workshops in der Schweiz sowie Weiterbildungen und Yogaferien im In- und Ausland. Auf seiner Reise nach Innen hat Matthias Yoga als zeitgemässen Weg erkannt, welcher Körper und Spiritualität im Mensch vereinen. Seine Yoga- und Meditationsstunden werden getragen von einem tiefen Verständnis für die Erde als Geograph, sowie seinem breiten Wissen über Spiritualität und Meditation. Sein Körperbewusstsein als ehemaliger Leistungssportler im Basketball lässt ihn zudem bewusst mit den Möglichkeiten und Grenzen des Körpers umgehen. Matthias hat in Bern die beiden Yoga Events GuerillaYoga.ch und OpenSkyYoga.ch mitbegründet. Matthias ist ein Yoga Alliance registrierter Lehrer. Mehr Infos zu Matthias finden Sie auf seiner Homepage [www.yogamind.ch](http://www.yogamind.ch).



## **Julia Burgener (Vinyasa Yoga Praxis)**

Julia unterrichtet ein fließendes, dynamisches Yoga welches das körperliche und geistige Potential im Menschen aktiviert. In Ihren Stunden legt sie viel Wert auf die Ausrichtung und das energetische Prinzip der Bewegungen. Mit Ihrer Philosophie des Fließens und Fließens-Lassens (flow and let it flow) lernt sie dich mit Leichtigkeit zu Wachsen und hilft dir das Loslassen in der Aktion zu erlernen. Julia unterrichtet mit viel Herz Vinyasa Yoga in Zürich und ist eine Yoga Alliance registrierte Lehrerin.



## **Claudia Guggenbühl (Philosophie)**

Claudia Guggenbühl hat ein 5-teiliges Skript zu indischer Philosophie verfasst und unterrichtet seit über 10 Jahren an mehreren Yogaausbildungsschulen der Schweiz. Claudia besitzt einen Hochschulabschluss in Indologie und hat die Gabe, die Yoga-Philosophie sehr lebhaft und mit viel Begeisterung weiter zu vermitteln. Neben Philosophie unterrichtet sie auch Hatha Yoga und verfügt über ein Advanced Diploma in Spiraldynamik. Mehr Informationen zu Claudia unter [www.meditationszentrum.com](http://www.meditationszentrum.com).



## **Richard Hackenberg (Yoga und Anatomie)**

Yoga begleitete Richard sein ganzes Leben bis er im Iyengar Yoga schliesslich zu seinem Stil fand und beschloss die Liebe zum Yoga zum Beruf zu machen. Neben der dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer SKA im Stil von B.K.S Iyengar hat Richard insgesamt weit über 1200 Ausbildungsstunden in Anatomie, Asanatechnik, Pädagogik sowie Philosophie, Psychologie und Gestalttherapie absolviert. Er ist einer der wenigen Yogalehrer in Deutschland, die den Titel ERYT 500 der Yoga Alliance tragen. Richards Spezialgebiet ist neben Pranayama der therapeutische Einzelunterricht für Menschen mit Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Sein Unterrichtsstil ist authentisch, klar strukturiert und humorvoll. [www.yoga-pranayama.de](http://www.yoga-pranayama.de).



## **Debora Lopomo (Vinyasa Yoga Theorie und Praxis)**

Debora unterrichtet Hatha Vinyasa Yoga in Zürich. Als selbständige Unternehmensberaterin und Künstlerin verbindet sie mit viel Kreativität die Welten des Yoga, Business & Kunst. Im Hatha Vinyasa Yoga legt Debora den Fokus auf die präzise Ausrichtung des Körpers, der klaren Synchronisation von Atmung und Bewegung sowie der Vermittlung der ganzheitlichen und philosophischen Lehre des Yoga. Debora ist eine Yoga Alliance registrierte Lehrerin. Mehr Infos zu Debora finden Sie auf Ihrer Website [www.spiritofyoga.ch](http://www.spiritofyoga.ch).



## **Claudia Eva Reinig**

### **(Unterrichtsdidaktik und -methodik, Vinyasa Sequencing, Vinyasa Yoga Praxis)**

Claudia lebt und praktiziert Yoga seit mehr als 20 Jahren. Sie ist Dipl. Yogalehrerin und Ausbilderin (FA). Seit Jahren unterrichtet sie in der Yogalehrer-ausbildung und leitet Weiterbildungen sowie Yoga Intensivwochen im In- und Ausland. Zahlreiche Aufenthalte und Studien bei verschiedenen „Yogis und Meistern“ in Indien prägen ihre Yoga-Praxis. Claudia kreierte die Audio CD „YOGA NIDRA“ und die DVD „YOGA FLOW“. In den Wintermonaten lebt



swiss academy of fitness & sports

[www.safs.com](http://www.safs.com)

SAFS AG, Albisriederstrasse 226, 8047 Zürich, Telefon +41 44 404 50 70, Fax +41 44 404 50 71, [info@safs.com](mailto:info@safs.com)