



Yogalehrausbildung BDY *Beispiel-Seminar-Ablauf*

Datum: 15.04.16 bis 17.04.16

Orientierungsseminar

Klasse: Bhujanga Dozent/in-Team

Freitag

17:30 – 19:00 Uhr	Begrüßung & Vorstellungsrunde YF / Teilnehmende
19:00 – 19:15 Uhr	Pause
19:15 – 20:45 Uhr	Yoga-Praxis „der Körper folgt dem Atem“ Mantren-Rezitation >> Shanti-Path <i>mit Daniela Trebing</i>

Samstag

8:30 – 10:00 Uhr	Yoga-Praxis <i>mit Martin Henniger</i>
10:00 – 10:45 Uhr	Frühstückspause
10:45 – 12:30 Uhr	Theoriepart: Was ist Yoga?
12:30 – 12:45 Uhr	Pause
12:45 – 14:15 Uhr	Yoga-Praxis „Sequencing-Gedanke in Moonrise- Abfolge“ <i>mit Frauke</i>
14:15 – 16:00 Uhr	Mittagspause
16:00 – 17:15 Uhr	Theoriepart: Verschiedene Yogawege
17:15 – 17:30 Uhr	Pause
17:30 – 18:45 Uhr	Yoga-Praxis/ Prinzip Vinyasa & Standpositionen <i>mit Martin</i>
18:45 – 19:00 Uhr	Pause
19:00 – 20:30 Uhr	Einführung in Atembetrachtung

Sonntag

8:30 – 10:00 Uhr	Yoga-Praxis <i>mit Frauke</i>
10:00 – 10:45 Uhr	Frühstückspause
10:45 – 12:15 Uhr	Informationsrunde Ausbildung, Raum für Fragen
12:15 – 12:30 Uhr	Pause
12:30 – 14:00 Uhr	Theoriepart: Gestaltung der eigenen Yoga-Praxis, Zusammenfassung