

YOGA VERTIEFUNGSTRAINING (100 STD.)

Daten

09.+10. Nov. 2024
11.+12. Jan. 2025
22.+23. Feb. 2025
22.+23. März 2025
26+27. April 2025
10.+11. Mai 2025
28.+29. Juni 2025

Zeit & Ort

08.30 – 17:00 Uhr
Yoga House
Birrfeldstrasse 15
5507 Mellingen

Kosten

Teilnahmegebühr:
CHF 1'500.--
Anmeldegebühr:
CHF 300.--
Ratenzahlung nach
Absprache möglich



JETZT ANMELDEN

yoga-mirjam@gmx.ch

yoga-house.ch

 [yoga_mirjam](https://www.instagram.com/yoga_mirjam)

Das 100 Std. Yoga Vertiefungs Training richtet sich an folgende Yoginis und Yogis:

- Seit mind. einem Jahr besuchst du regelmässig Yogastunden und möchtest weiter an deiner Yogapraxis arbeiten und dich vertiefter mit Yoga und dir selbst befassen.
- Du bist neugierig und verspürst den Wunsch, mehr über Yoga, Pranayama, Meditation, Yoga-Philosophie, Anatomie, Ayurveda, Yin Yoga & TCM, Yoga Nidra, Mantras & Chanten, Chakras, Bhandas, Sequencing und Adjustments erfahren.
- Du möchtest von Oktober 2024 – Juni 2025 während 7 Wochenenden in die Welt des Yoga eintauchen und dich intensiver mit dir und deiner eigenen Yogapraxis auseinandersetzen.
- Das 100h YIT kann dir dahingehend helfen herauszufinden, ob du allenfalls ein Yoga Teacher Training absolvieren möchtest.
- Während der Dauer des Yoga Vertiefungs-Trainings besuchst du die wöchentlichen Lektionen von Mirjam kostenlos.
- Karmaplatz: Gegen Mithilfe im Studio (ca. 1 Stunde pro Unterrichtstag) wird ein Rabatt von 50% auf die Kurskosten gewährt. Wer sich für den Karmaplatz bewerben möchte, sollte aus finanziellen Gründen auf die Ermässigung angewiesen sein.

Agenda Yoga Vertiefungs Training

(100 Std.)



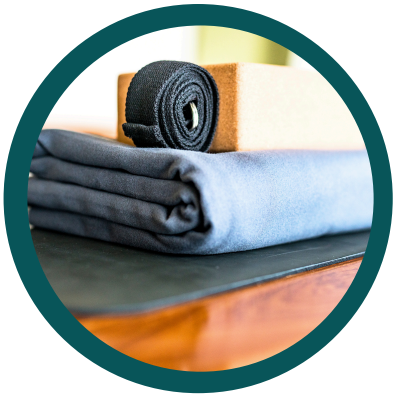
9. + 10. November 2024

- Opening Circle, Kennenlern-Runde
- Besprechung Ablauf, Handout
- Yogapraxis & Besprechung
- Yoga Anatomie mit Vanessa Brachner



11. + 12. Januar 2025

- Yogapraxis & Besprechung
- Ayurveda mit Marie-Louise (ML) Kaiser
- Chakras & Nadis



22. + 23. Februar 2025

- Yin Yoga & TCM mit Luzia Zurfluh
- Backbends mit Melanie Stalder
- Das weibliche Prinzip mit Melanie Stalder



22. + 23. März 2025

- Yogapraxis & Besprechung
- Pranayama (Atemtechniken)
- Bhandas & Kriyas
- Meditation

Agenda Yoga Vertiefungs Training

(100 Std.)



26. + 27. April 2025

- Yogapraxis & Besprechung
- Asanapraxis & Adjustments
- Yogaphilosophie



10. + 11. Mai 2025

- Yogapraxis & Besprechung
- Asanapraxis & Adjustments
- Mantras | Chanten mit Isabel Waldmeier
- Yoga Nidra mit Isabel Waldmeier



28. + 29. Juni 2025

- Yogapraxis & Besprechung
- Gemeinsamer Brunch am Sonntag
- offene Fragen, Schlusstalk
- Closing Circle



**"Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self."**

*Ich freue mich sehr auf unsere
gemeinsame Yogareise - Mirjam*