

## Chittama ® Yogalehrer Ausbildung Ausbildungstermine & Inhalte

Modul	Aschaffenburg/ Mespelbrunn	Köln/ Troisdorf	Ort wird noch bekannt gegeben. Entweder in Köln, Aschaffenburg od. dazwischen in einem Seminarhaus	Online Zoom
<b>1. Ausbildungsjahr</b>	Februar 2021 bis	Februar 2022		
<b>1. Stabilität -</b> Wurzeln - die Ahnen- unterer Körperbogen	05 - 07.02.2021	12 - 14.03.2021		
<b>Online Unterricht</b>				So. 07.03.2021
<b>2. Lebendigkeit -</b> Kreativität -Inspiration- seitlicher Körperbogen	19. - 21.03.2021	16.04 - 18.04.2021		
<b>Online Unterricht</b>				So. 25.04.2021
<b>Online Unterricht</b>				So. 09.05.2021
<b>3. Hingabe -</b> Loslassen- hinterer Körperbogen & Yin Yoga & Methodik & Didaktik			13. - 16.05.2021 4 Tage	
<b>Online Unterricht</b>				So. 13.06.2021
<b>4. Transparente</b> <b>Kommunikation &amp;</b> <b>Trance &amp; Sprache</b>	09. - 11.07.2021	25. - 27.06.2021		
<b>Online Unterricht</b>				So. 04.07.2021
<b>Online Unterricht</b>				So. 08.08.2021
<b>Online Unterricht</b>				So. 19.09.2021
<b>5. Der große Atem</b> - Pranayama - Atemtherapie & Trance <b>Meditation</b> & <b>Mystische</b> <b>Prinzipien &amp;</b> Selbsterfahrung			30.09. - 03.10.2021 4 Tage	
<b>Online Unterricht</b>				So. 10.10.2021
<b>6. Methodik/ Didaktik</b> Übungsstunden			29. - 31.10.2021	
<b>Online Unterricht</b>				So. 14.11.2021
<b>7. Meditation -</b> Stille lauschen, verschiede Meditationsformen - Yin Yoga	10. - 12.12.2021	03. - 05.12.2021		

## Chittama ® Yogalehrer Ausbildung Ausbildungstermine & Inhalte

Online Unterricht				So. 19.12.2021
Online Unterricht				So. 16.01.2022
<b>2. Ausbildungsjahr</b>	Februar 2022 bis	März 2023		
<b>8. Ayurveda &amp; Prakriti &amp; Gunas &amp; Ernährung &amp; Marmas &amp; Massage</b>			03. 02.- 06.02.2022 4 Tage	
Online Unterricht				So.20.02.2022
<b>9.. Stress- prävention und Psychosomatiki</b> Achtsamkeit als Stress- und Selbstmanagement	11. - 13.03.2022	25. - 27.03.2022		
Online Unterricht				So. 20.03.2022
Online Unterricht				So. 10.04.2022
Online Unterricht				So. 08.05.2022
<b>10. Die Entwicklungsreise durch das 1.-4 Chakren</b> Theorie und Praxis -			26. - 29.05.2022 4 Tage	
Online Unterricht				So.05.06.2022
<b>11. Die Entwicklungsreise durch das 5.-7 Chakren</b> Theorie und Praxis -			24. - 26.06.2022	
Online Unterricht				So.10.07.2022
<b>12. Yoga für die Frau, Partnerschaft</b> Schwangerschaft, Wechseljahren, Hormonyoga, Geburts-, vorbereitung	22 - 24.07.2022	26. - 28.08.2022		
Online Unterricht				So. 14.08.2022
Online Unterricht				So.18.09.2022
Online Unterricht				So. 02.10.2022
<b>13. Das Herz als zeitlosen Raum erfahren</b> , als den Sitz von Geben und Nehmen, alte Verletzungen heilen und das Herz erblühen lassen	21. - 23.10.2022	04.-06.11.2022		

## Chittama ® Yogalehrer Ausbildung Ausbildungstermine & Inhalte

Online Unterricht				So. 20.11.2022
14.Prüfungsvorbereitung & Methodik & Didaktik			09. - 11.12.2022	
Online Unterricht			So.18.12.2022	
Online Unterricht			So.15.01.2023	
Online Unterricht			So.26.02.2023	
15. Abschluss Prüfung & Yoga für bestimmte Zielgruppen wie z.B. für Senioren Abschluss & Feier			09.-12.03.2023 4Tage	
Online Unterricht Nachklang				So. 26.03.2023

### Ausbildungszeiten:

- 10 Ausbildungswochenenden a 20 Stunden Unterricht , (5 WE im Jahr)  
Zeiten:  
Freitag von 17.00 – 21.00, Samstag von 9.00 - 18.00, Sonntag von 9.00 - 17.00
- 5 x 4 Tage Seminar à 30 Stunden Unterricht.  
Zeiten: Donnerstag von 10.00 - 18.00, Freitag von 09.00 – 18.00  
Samstag von 9.00 - 18.00, Sonntag von 9.00 - 17.00
- 25 x 4 h = 100 Stunden Online Unterricht über Zoom (ca. 1x je Monat 4 h, voraussichtlich Sonntags von 9.00 - 13.00)
- ca. 80 h Yogaunterricht am Wohnort oder online frei wählbar innerhalb der 25 Monate (nicht im Preis inbegriffen)

### \* Termine Infoveranstaltungen:

- 1.Freitag, den 06.11.2020 von 16.00 - 18.30 in Troisdorf
  - 2.Sonntag, den 22.11.2020 von 16.00 -19.00 in Mespelbrunn Neu!
  - 3.Sonntag, den 10.01.2021 von 10.00 - 13.00 in Troisdorf
- Unverbindliche und kostenlose Einführung