

# Zertifizierung

VINYASA Yoga Lehrerausbildung 200 h

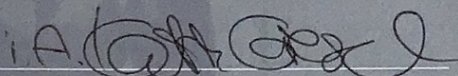
**Sandra Jung**

Mit dieser Zertifizierung der VINYASA Power Yoga Akademie  
wird die erfolgreiche Teilnahme an der  
VINYASA Yoga Lehrerausbildung 200 h bestätigt.

Der/die Teilnehmer/in hat eine Prüfung in Theorie und Praxis abgelegt und erfolgreich bestanden.  
Die Ausbildung ist von der amerikanischen Yoga Alliance (AYA) zertifiziert.

Namasté





Karo Wagner  
Schulleitung

München, 09. Juli 2017

Ort, Datum



## Bescheinigung

Hiermit bestätigen wir, dass Frau Sandra Jung im Zeitraum 14. März 2015 bis 01. Juli 2017 eine international anerkannte 200h Yogalehrerausbildung – Vinyasa Style - absolviert hat.

Die international anerkannte Ausbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer YA, (Zertifizierung & Diplom der amerikanischen Yoga Alliance) beruht auf dem 200h Programm der Yoga Alliance. Sie richtet sich an Interessenten mit mindestens einjähriger regelmäßiger Vinyasa Yoga Praxis und erstreckt sich über 9 Blöcke / Wochenenden. Während dieser Ausbildungszeit wird ein paralleles Heimstudium (Praktizieren und Lernen zu Hause) angestrebt. Die Ausbildung ist bewusst sehr praxisorientiert – Vinyasa Yoga entsteht auf der Matte, nicht im Kopf.

Wir weisen weiter darauf hin, dass Vinyasa Yoga bzw. Vinyasa Power Yoga zur Gruppe der Hatha Yoga-Formen gehört und somit zu Recht dem Hatha Yoga zuzuordnen ist und auch als solcher bezeichnet werden kann.

Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an den Richtlinien der anerkannten Berufsverbände.

Prüfungsdatum: 01. Juli 2017

### Lehrinhalte:

- VINYASA Power Yoga Philosophie & Geschichte
- Entstehung des Formates VINYASA Power Yoga
- Vinyasa Krama: Aufbau & Sequenzierung von VINYASA Power Yoga Classes (Basic bis Fortgeschritten sowie Mixed-Classes)
- Die verschiedenen Asanas & die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele • Die ethischen Richtlinien der Yogalehrer
- Didaktik, Stimme & Kommunikation im Gruppentraining
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?
- Das System der Bandhas (Körperverschlüsse) & Drishtis (Fokuspunkte) • Intensives Techniktraining und Praktizieren
- Adjustments: Korrekturen verbal, nonverbal und aktiv (HANDS ON)



- Die ganzheitliche Yogaphilosophie und Geschichte
- Die Chakra Lehre und die Verbindung von Chakra & Asana
- Entspannungs- und Meditationstechniken (u.a. Yoga Nidra, Restorative Yoga)
- Energetische Anatomie und Physiologie
- Einführung in das ASHTANGA Yoga (Ursprungsform des Vinyasa Yoga)
- Einführung in das Restorative Yoga & des Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Pranayama: die Atemlehre und

*Karina Wagner*

Karina Wagner

-Schulleitung-