



WAY



Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

WAY-Zertifikat **Hatha/Vinyasa Yogalehrer/in** **200h/AYA**


Frau Ines Schlee

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Hatha/Vinyasa Yogalehrer/in 200h nach den Richtlinien der American Yoga Alliance teilgenommen.

Die Entwicklung des Ausbildungskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die WAY Akademien sind nach §6 Absatz 1 WBLVO M-V staatlich anerkannt.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 1506-6083.

Die Weiterbildung fand in der Zeit vom 18.04.2022 - 01.05.2022 statt.


Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500 Wiesbaden den 01.05.2022



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 180 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten und 20 Stunden Hausaufgaben. Abschluss der Ausbildung bildete eine 45-minütige Lehrprobe, eine Ausarbeitung einer Yogastunde und die Beantwortung eines Fragekataloges, sowie ein Referat zur Hatha Yoga Pradipika und zum Yoga Sutra. Bestandteil dieses Zertifikates ist das WAY Zertifikat Yogalehrer/in 100h.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Hatha Yoga nach Yesudian für Anfänger und Mittelstufe
- Vinyasa Yoga & Hatha Yoga Flow für Anfänger und Mittelstufe
- Fortgeschrittenes Alignment und Ausrichtungsprinzipien auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene
- Aufwärmtechniken im Yoga
- Stundenaufbau, Sequencing und Kursplanung
- Ursprung und Geschichte des Yoga
- Philosophie des Yoga / Hatha Yoga Pradipika & Yoga Sutra
- Meditation, Konzentration, Entspannungsverfahren
- Anatomie und Physiologie nach dem 7 Ebenen Ansatz von Marion Neises
- Psychologie und Pädagogik des Yoga
- Atemphysiologie und Pranayama-Techniken
- Chakren Arbeit & Energetische Anatomie
- Yoga und der Einsatz der Stimme
- Mantren und Mudren
- Yoga und Business - Wie komme ich in den Markt?
- Yoga und Ernährung
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Einführung in die Yoga-Therapie