



Namotoyoga

JOURNEY TO SELF

200h Hatha Vinyasa
Ausbildung

*Erhalte einen Einblick in das Wissen und die Themen
unserer Yoga Ausbildung.*

NAMOTOYOGA



Namotoyoga

Yoga ist ein Weg, der das persönliche Sein auf wunderbare Weise beeinflusst.

Der Yoga führt dich durch die praktische und theoretische Praxis zu einer größeren Bewusstheit und Erkenntnis. Aus philosophischer Sicht ist Yoga viel mehr als nur eine Bewegungsform, die den Körper stärker und beweglicher macht. Yoga umfasst ein immenses Wissen über das menschliche Dasein sowie philosophische Ansätze und es erfordert Mut, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

NAMOTOYOGA

www.namotoyoga.de
yla@namotoyoga.de



WAS IST HATHA VINYASA YOGA?

Hatha Yoga ist die älteste Form der Yoga Praxis. Sie beinhaltet alle Arten von Yoga, die physische Haltungen unterrichten. Fast jeder Yogastil, der im Westen gelehrt wird, ist Hatha Yoga. Wenn eine Yogaklasse als Hatha bezeichnet wird, ist damit gemeint, dass es eine Einführung in die Grundhaltungen des Yoga gibt.

vin-yah-sa ist der Sanskrit-Begriff für „flow“. Vinyasa Yoga ist bekannt für seine fließende, bewegungsintensive Praxis mit weichen Übergängen von einer Haltung zur nächsten. Im Vinyasa Yoga werden Bewegung und Atem synchronisiert.

In unserer Yoga Ausbildung liegt der Fokus unserer Yoga Praxis auf Hatha Vinyasa Yoga. Besonders am Nachmittag praktizieren wir begleitend gerne Yin Yoga, um für Körper und Geist eine Oase der Ruhe zu schaffen und Erkenntnisse des Tages zu integrieren.

WIE UND FÜR WEN?

Wie? Informationen zum Ablauf der Yoga Ausbildung

Die Yoga Ausbildung findet in einem Rahmen von 3 bis 4 Monaten an verlängerten Wochenenden statt. So kannst du das Gelernte ideal in deinen Alltag integrieren und deine Yoga-Praxis Schritt für Schritt vertiefen.

Für Wen? Ist die 200h Namoto Yoga Ausbildung das Richtige für mich?

Viele denken, eine Yoga Ausbildung ist speziell für Menschen, die später Yoga unterrichten möchten. Das stimmt nur teilweise. Wenn du Lust hast, mehr über Yoga und über dich selbst zu lernen, bist du bei unserer Yoga Ausbildung genauso richtig, wie wenn es dein Ziel ist, nach der Ausbildung als Yoga Lehrer*in zu arbeiten.

In unserer Yoga Ausbildung steigst du in einer spürbaren Tiefe in die Bereiche des Yoga ein und begibst dich auf eine ganz besondere Reise in die verschiedenen Schichten deiner Selbst. Du findest zu mehr Körpergefühl und Selbstbewusstsein und lernst dich selbst besser kennen.





Namotoyoga

-01-

ERDE

Zu Beginn der Ausbildung bauen wir unser Fundament aus und finden Stabilität.

-02-

WASSER

Mit der Qualität des Wassers erleben wir, wie wir in Fluss kommen.

-03-

FEUER

Wo ist deine Leidenschaft? Was treibt dich an? Du erkundest deine Energiequellen und folgst diesem Weg.

-04-

LUFT

Mit Leichtigkeit befreien wir unsere Hindernisse auf dem Weg.

-05-

ÄTHER

Erlebe den Raum in dir und um dich herum.



Namotoyoga

INHALTE UNSERER 200H YOGA AUSBILDUNG

GESCHICHTE DES YOGA

Vedismus
Upanishaden
Buddhismus
Sankhya
Mahabarata, Ramayana, Bhagavad Gita
Patanjali
Tantra
Advaita Vedanta
Kashmir Shivanismus
Hatha Yoga

YOGA PHILOSOPHIE

Eine kurze Geschichte über die
Entstehung und Entwicklung des Yoga
Achtgliedriger Pfad Patanjali
Fünf Hüllen (Koshas)
Kleshas
Tattvas
Yoga Sutra

YOGA STILE

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

Nadis
Chakras
Ginas

ÜBUNGSTECHNIKEN

Om
Bandha
Mudra
Mantra
Meditation
Pranayama
Drishti
Kriyas

ASANAPRAXIS

Prinzipien der Ausrichtung
Innere Spirale
Äußere Spirale
Die sieben Loops
Sitz des Lehrers / der Lehrerin
Aufbau einer Stunde / Susann
Aufbau einer Stunde / Mara

YOGA BUSINESS

ASANAS

Alphabetische Liste

ANHANG

Literaturliste
Quellen

EINBLICK - KLESHAS

Die Kleshas sind ein Konzept aus der yogischen und buddhistischen Philosophie, insbesondere im Kontext des Patanjali-Yoga und des Buddhismus. Sie werden oft als die fünf Grundursachen des menschlichen Leidens und der Verwirrung betrachtet. Die Kleshas sind tief verwurzelte mentale Zustände, die das Bewusstsein trüben und zu unangenehmen Erfahrungen führen können. Das Verständnis der Kleshas soll helfen, diese zu erkennen, zu verstehen und schließlich zu transformieren, um innere Klarheit, Gelassenheit und Befreiung zu erreichen.

1. Avidya - Unwissenheit

Avidya ist die Grundursache für alle anderen Kleshas und gleichzeitig der Ausgangspunkt, sie zu verstehen und zu transformieren. Sie bezieht sich auf die Unwissenheit oder das Nicht-Erkennen der wahren Natur der Dinge. Wir identifizieren uns mit vergänglichen Dingen, die nicht wirklich zu unserem wahren Wesen gehören (z.B. Körper, Gedanken, Emotionen, Rollen, Eigenarten, Besitz). Diese Unwissenheit führt dazu, dass wir die Welt um uns herum und uns selbst verzerrt wahrnehmen. Selbstreflexion, Meditation, das Studium spiritueller Texte helfen bei dem Überwinden von

Avidya und dem Erlangen von Kayvala, der Freiheit von den Fesseln und des Leidens der materiellen Welt.

2. Asmita - Ich-Verhaftung

Asmita bezieht sich auf die Anhaftung und (Über-) Identifikation mit dem Ego. Dadurch entsteht das Gefühl der Trennung von anderen Menschen, Lebewesen und der Welt im Allgemeinen. Wir bauen gedankliche Barrieren auf, die uns von einer tiefen Verbindung zu anderen abhalten.

3. Raga - Anhaftung (Begierde, Haben-Wollen, vergängliche Freude)

Raga ist die Anhaftung an weltliche Vergnügen und Dinge. Es ist das Verlangen nach Sinnlichkeit, Besitz und Genuss, das oft zu Enttäuschung führt, wenn diese Dinge nicht erfüllt werden. Das Glück wird im Außen statt im Innen gesucht.

4. Dvesha - Abneigung, Aversion

Dvesha bezieht sich auf Abneigungen oder Aversionen gegenüber Dingen, die Unbehagen oder Schmerz verursachen. Sie führt dazu, Herausforderungen oder unangenehmen Erfahrungen aus dem Weg zu gehen, anstatt durch sie hindurch.



Namotoyoga

5. Abhinivesha – Angst vor dem Tod

Abhinivesha ist der instinktive Drang nach Selbsterhaltung und das Bestreben, am Leben zu bleiben. Dieser Drang führt zu Angst vor Veränderungen und vor dem Unbekannten.

JOURNALLING

In unserer Yoga Ausbildung legen wir großen Wert darauf, tief und ganzheitlich in die verschiedenen Themenbereiche einzutauchen und diese auf dein eigenes Leben und Sein anzuwenden. So erlangst du ein Erfahrungswissen, das über das konzeptuelle Verstehen von Inhalten hinaus geht und deinen Alltag sowie deinen Blick auf die Welt nachhaltig verändert.

Überlege dir, wie sich die fünf Kleshas in deinem Leben ausdrücken. In welchen Bereichen spürst du sie besonders? Wo trüben sie dein Bewusstsein? Diese Reflektion führt zu mehr Klarheit und Erkenntnis, dem ersten Schritt zur Befreiung von diesen "Schleiern".

EINBLICK - DHANURASANA

BOGEN



WIRKUNG

- stärkt die Wirbelsäule und die Brust
- dehnt die gesamte Vorderseite des Körpers, die Fußgelenke, die Oberschenkel und Leisten, die Bauchmuskeln, die Brust, den Hals und den Psoas
- kräftigt die Rückenmuskeln
- verbessert die Haltung
- verringert Bauchspeck
- verbessert den Darm
- stimuliert die Nieren und Nebennieren
- stimuliert die Bauchspeicheldrüse
- und ist günstig bei Diabetes

MODIFIZIERUNG

- Halte die Oberschenkel am Boden.
- Lege eine gerollte Decke unter die Oberschenkel, um sie vom Boden abzuheben. Wenn du mit deinen Händen nicht an deine Fußgelenke kommst, lege eine Gurt um die Vorderseite deiner Fußgelenke und halte den Gurt mit gestreckten Armen.

EINSCHRÄNKUNGEN UND VORSICHT

- Knieprobleme
- hoher oder niedriger Blutdruck
- ernste Unterer-Rücken- oder Nackenverletzungen

72 Asanas

In unserer Yoga Ausbildung werden alle wichtigen Asanas ausführlich behandelt. Die 72 häufigsten findest du mit Bild und Beschreibung in unserem Yoga Ausbildungs Manual.

Stabiles Fundament

Durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis lernst du, die verschiedenen Asanas korrekt auszuführen. Dabei werden sowohl die anatomischen Hintergründe und Variationen als auch ein präzises und sicheres Anleiten vermittelt.

Tiefe durch Präzision

Du erhältst Einblicke in die Wirkungen der Asanas sowie in Verfeinerungstechniken, Kontraindikationen und vieles mehr. Von der korrekten Hand- und Fußposition, die ein stabiles Fundament bildet, bis hin zu subtilen Bewegungen und dem Lenken von Energieflüssen eröffnest du dir so einen Raum, um tief in die einzelnen Asanas und ihre Wirkungsweisen einzutauchen.





Namaste Yoga

“

„Wenn die Sonne und der Mond untergegangen sind und das Feuer nicht mehr brennt und die Worte schweigen, welches Licht hat dann der Mensch?“

Er sagt: „Tatsächlich ist die Seele sein Licht, denn mit der Seele als dem Licht verharrt und bewegt sich der Mensch, verrichtet seine Arbeit und kehrt zurück.“

-

BRHADARANYAKA
UPANISHAD, IV. 3.6.

DEINE AUSBILDUNGSLEHRERINNEN

SUSANN RASPER



Seit über 20 Jahren unterrichte ich verschiedene Bewegungsformen. Yoga steht dabei mittlerweile für mich an erster Stelle. Durch meine vielfältigen Erfahrungen in verschiedenen Bewegungsformen, von Gymnastik bis hin zu asiatischen Praktiken wie Qi Gong und Tai Chi Chuan, habe ich einen reichen Schatz an Wissen erworben. Mein Fokus liegt darauf, einen sicheren Raum für persönliches Wachstum und Entwicklung zu schaffen, in dem Licht, Liebe und Leichtigkeit gedeihen können.

MARA SALEHI GILANI



Seit meiner Kindheit begleitet mich die Leidenschaft für Bewegung, die sich zunächst im Tanz manifestierte und später im Yoga eine neue Form fand. Als Yogalehrerin geht es mir darum, meine SchülerInnen zu ermutigen, ihre eigene Vollkommenheit zu erkennen und zu leben, indem ich sie auf eine Reise durch den Körper und den Geist führe. Durch tänzerische, fließende Abläufe, gepaart mit dem Atem und körperlichen Empfindungen schaffe ich in meinem Unterricht einen Raum für Selbsterfahrung und persönliches Wachstum.



Namotoyoga



LUST AUF MEHR?

Hast du Lust, mehr über Yoga zu lernen und dich auf eine Reise in die tieferen Schichten deiner Selbst zu begeben?

Melde dich noch heute für ein kostenloses und unverbindliches Online -Beratungsgespräch an. Lass uns gemeinsam herausfinden, ob unsere Ausbildung das Richtige für dich ist.

