

Weiterbildungszyklus für Iyengaryoga Lehrer*innen

Thema: Das Unterrichten von Tiefenentspannung und Pranayama mit Schülern, die seit mindestens einem Jahr regelmässig zum Iyengar Yoga Kurs kommen.

Kursleiterin: Valérie Mangold

Termine: **24 Juni, 19 August, 28 Oktober, 16 Dezember 2023 und 10 Februar**
(alle 5 Workshops müssen besucht werden, da sie zu einem Zyklus gehören.
*Ausnahme für die Teilnehmer*innen des letzten Zyklus 2023. Sie können einzelne Sequenzen buchen.*)

Ort: I-Yoga-Basel Güterstrasse 285, 4053 Basel

Zeit: 10.00 -12.30 Uhr (außer am 10ten Februar 2024: 13.30 bis 16.00)

Kosten: 50 CHF pro Sequenz / 250 CHF für den Zyklus

Teilnehmeranzahl: Mindestens 5

Unterrichtssprache: deutsch/französisch/englisch

Anmeldung: iyengaryoga.mangold@gmail.com

Programm:

24 Juni : Beobachten der Lungen, der Sinnesorgane und des Gehirns in den Asanas. Organische Arbeit in der Asanapraxis als erster Schritt zur Tiefenentspannung.

19 August : Die 3 Zwerchfelle in stehenden, sitzenden, liegenden Asanas und in Umkehrstellungen. Beobachtung der *Prânamaya-kosha* : *apâna, samâna, prâna, udâna*

28 Oktober: Unterrichten von Savasana. Beobachten der liegenden Asana. *Prajna* und *Prana*.

16 Dezember: Das Anleiten im Unterrichten. Welche Anweisungen ? Technik oder Vorstellungskraft ? Welche verbalen Stützen? *Panchabhutas - Tanmatras - Janendryas*

10 Februar (13.30-16.00): Beobachtung der sitzenden Asana. Das Unterrichten von Ujjayi Pranayama und Viloma Pranayama im Liegen und im Sitzen.

