

“ Love says I am everything
Wisdom says I am nothing.
Between the two, my life flows”.
Nisargadatta Maharaj

Yogini & Yogi Journey

Oktober 2022 – Juli 2023
250 h

Eine Reise, die zur Vertiefung der Praxis führt, zu tieferem Verständnis von Yoga und vom eigenen Sein. Yoga ist ein Lebensweg. Bewusstseinsarbeit. Es ist ein Werkzeug, dass in allen Lebenslagen hilfreich sein kann.

Die eigene Frequenz erhöhen, Lightworkers Training.

Was du hier lernst und übst:

Asana im Detail: die einzelnen Wirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, verstehen und spüren. Hatha Yoga: wir werden verschiedene Stilrichtungen des physischen Yogas üben, wie Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Iyengar inspired und restoratives Yoga. Asana in Verbindung mit den Meridianen, Therapie Yoga, Alignment (Ausrichtung), yogische Anatomie, die Sanskrit Namen, Aufbauen von Sequenzen, klassische, wie auch therapeutische, physisch und psychisch. Yoga im Alltag.

Pranayama: Die verschiedenen Atmen-techniken, welche zu einer verbesserten Atmung führen können, Vitalität. Die einzelnen Pranayama-techniken erforschen, Wirkung auf physischer und emotionaler Ebene kennenlernen, verstehen. Pranayama stärkt das Nervensystem und unterstützt das ganze System. Es geht von langsamen Rhythmen zu schnelleren, welche auch Kriyas (Reinigung) genannt werden.

Meditation: verschiedene Methoden

Mantra: chanten und rezitieren

Mudra: Fingeryoga, energetisches Yoga

Bandha: Verschlüsse, welche die Energie ansteigen lassen, Muskeln und Bänder schützen und noch mehr

Bewusstseinsarbeit: all das oben genannte bewusster ins Leben integrieren. Gewahrsein.

Yoga Physiologie: Chakrasystem, Nadhis, Grantis, Koshas, Vayus

Yoga Philosophie: Patanjali Yoga, Yoga Sutras, Kleshas, wie auch Advaita Tantra, Satsang, Self inquiry. “Looking at the matters of the heart and the mind.” Shiva, Shakti, Durga, Kali, Vishnu, Brahma, Lakshmi und alle andern:-)

Ätherische Öle

Einblick in Ayurveda/ Ayurvedischer Lifestyle

Einblicke in die Astrologie und in die Kraft der Edelsteine.

Für wen:

Für Yogaübende mit 3-4 Jahren stetiger Praxis, welche den Wunsch hegen ihre Yogakenntnisse zu vertiefen, in den Alltag integrieren, in den Beruf, in die Familie. Auch für jemanden, der/ die schon mal eine Ausbildung gemacht hat und das Wissen auffrischen möchte, weiter vertiefen.

Dein Aufwand:

Täglich selber üben: 15 bis 60min. Ob Asana, Pranayama, Meditation oder self inquiry

Während der ganzen Journey: Fachbücher lesen, Sanskrit Wörter lernen, Mantra lernen, Yoga im Alltag integrieren, Tagebuch führen

Termine

Vor Ort :

29. & 30. Oktober 2022: vor Ort , 8.30-12.00 Uhr , 13.30-17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

04. & 05. März 2023: vor Ort, 8.30- 12.00 Uhr; 13.30-17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

Wir werden uns wöchentlich am Mittwoch abend per zoom online sehen.

18.15-19.30 Uhr Yogapraxis

19.30-20.20 Uhr Theorie, vertieftes Pranayama, vertiefen der Philosophie, Themenabende

Ab 26.10.22 bis 28.06.23, ohne 21.12. & 28.12.22., 04.01.23, dann ohne 15.2.23, 22.2.23, 26.4.23, 03.5.23

Donnerstag in der Früh, zoom online:

donnerstags: 6. 15 -7.20 Uhr Meditation und Pranayama

17. Nov, 15. Dez, 12. Jan, 16. Mar, 13. April, 18. Mai, 15.Juni

Vertiefungsnachmittage 3,5h Wenn möglich, finden diese Nachmittag im Nandala Yoga in Zürich statt, sonst online und immer als Aufnahme verfügbar

Jeweils 13.30 -17.00 Uhr

Samstag, 26. November 2022

Samstag, 4. Februar 2023

Samstag, 27. Mai 2023

Der genaue Lehrplan wird fortlaufend bekannt gegeben. Du wirst per E-mail oder Telegram Chat informiert, z.b. auf wann, welche Seite in einem Buch lesen.

Pro Person 1 Einzellektion à 90min: online/bei mir Zuhause/ oder im Nandala

Hier kann ich individuell auf jeden einzelnen eingehen, für was du Yoga oder mehr davon in dein Leben bringen möchtest. <3

Zum Beispiel, Harmonium Lektion, Hands-on Adjustments, Prenatal-Yoga für eine Hebamme um dies im Beruf zu integrieren, spezielle Therapieformen oder Kinderyoga

Retreat: Sonntag, 2.Juli 2023, 15.00 Uhr - bis Freitag, 07.07.2023, 14.00 Uhr

An einem schönen Ort in der Schweiz

Bücherliste (required):

Auf Englisch oder Deutsch, oder andere Muttersprache

- Light on yoga von BKS Iyengar (mit Fotos der Übungen)

- Asana, Pranayama, Mudra, Bandha von Swami Satyananda, Bihar Yoga

- Yoga Sutras von Desikachar

- Bhagavad Gita, zum Beispiel vom Goldmann Arkana Verlag

- Yoga Anatomie 3D Band 1

- Eastern Body, Western Mind von Judith Anodea (Das gibt es nur in Original English)

Empfohlene Bücher:

- Awakening Shakti, Sally Kempton

- Light on pranayama von BKS Iyengar

- Yoga Anatomie 3D Band 2
 - I am von Nisargadatta Maharaj
 - The Essential Guide to aromatherapy and vibrational healing, Magaret Ann Lembo
 - Heart of Yoga, Desikachar
 - Be Love Now, Ram Dass
- ...die Liste kann noch weitergehen :-)

Preis und Zahlungsoptionen:

1. Sfr. 3'600.- (bei Antritt bezahlt)
2. In 2 mal: Sfr. 1'875.- , gesamt 3'750.-
3. Oder in monatlichen Raten von Sfr. 390.- pro Monat (10 mal) , gesamt 3'900.-

Im Preis inbegriffen: alle Unterrichtseinheiten des Trainings plus Besuche meiner regulären vorOrt und online Lektionen 24.Oktober 2022 bis 30. Juni 2022.
Vom Retreat sind auch schon alle Unterrichtseinheiten inbegriffen.

Shaktini Yoga Zertifikat

Nicht inbegriffen: Bücher, Kost und Logi vom Retreat, Reise zu und vom Retreat.

Bei Wunsch auf das Yoga Alliance Zertifikat (RYT 200) erfolgen Zusatzkosten für die Prüfungsabnahme, sowie Gebühren für die Registrierung. Full attendance required!
Diese Zusatz-Kosten werden sich auf ca. Sfr 700.- pro Person belaufen.

Mit wem:

Shaktini Steiner, senior Yogateacher, E-RYT 500 bei Yoga Alliance
Seit 2004 mit fundiertem Fachwissen, viel Herz, Freude, Prana und Yogini Dasein.
Langjährige Unterrichtserfahrung von regulären Klassen, Seminaren, Retreats & zwei Yogalehrer Ausbildungen (RYT 200), einem Yogini Journey 20/21 & 21/23

Ein paar Sessions mit GastlehrerInnen.

Anmeldung und Fragen:

info@shaktiniyoga.com oder 078 727 67 01

Um sich einen Platz zu reservieren, Anzahlung von 200CHF.