



## **Advanced Ausbildung (AYI®) - Exklusiv für Yogalehrer) mit Yoga Balance Augsburg**

**Juli 2018 – August 2019**

Die Advanced Ausbildung ist die zweite Phase der AYInnovation® Yogalehrer-Ausbildung. Sie richtet sich exklusiv an AYI® Inspired Yogalehrer und Yogalehrer mit mind. Yoga Alliance RYS 200 (oder vergleichbarer Abschluss) und AYI® Inspired Quereinstieg.

Die Advanced Ausbildung bietet Dir die Möglichkeit, Deine Kompetenzen als Yogalehrender zu erweitern und mit neuen Unterrichtstechniken vertraut zu werden. Gleichzeitig gewinnst Du einen umfassenden Einblick in Themen und Texte der Yoga-Philosophie und entwickelst eine gewachsene, persönliche Yogapraxis.

Die Advanced Ausbildung wird Deinen weiteren spirituellen Lebensweg vertiefen, egal ob Du bereits unterrichtest, Du später unterrichten willst oder Du die Ausbildung nur für Dich persönlich machst.

### **Ergänzende Schwerpunkte der AYI® Advanced Ausbildung bei Yoga Balance Augsburg**

Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und Burnout-Prophylaxe mit Hilfe einer anspruchsvollen Yogapraxis auf Basis der Besonderheiten des Aṣṭāṅga Yoga und der AYI® Innovation Methode, ergänzt durch spezifische Atemübungen, Meditationen und Entspannungsverfahren

Nutzung der Erkenntnisse aus dem Quelltextstudium des Patañjali Yoga Sūtra, der Bhagavad Gita und ausgewählter Upanishaden für eine ganzheitliche und erfüllte Lebensgestaltung und -ausrichtung

Die Ausbildung findet in Form von drei Intensivwochen im Bildungshaus St. Martin direkt am Starnberger See statt.

### **Bildungshaus St. Martin**

Das Bildungshaus St. Martin in Bernried und das Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing liegt mit seinem weitläufigen Garten direkt am Starnberger See und dem anschließenden Bernrieder Park.

Das Bildungshaus St. Martin Bernried verfügt über 75 Zimmer mit Dusche/WC, aufgeteilt in Einzelzimmer und Zwei-Bett-Zimmer, sowie einige Familienzimmer und verschiedene Seminar- und Tagungsräume.

Erholung und Entspannung finden die Ausbildungsteilnehmer im Park am See. Der hauseigene Badeplatz mit Liegewiese, Holzsteg und Umkleidekabinen ist nur wenige Gehminuten entfernt. Zum gemütlichen Beisammensein am Abend laden die romantischen Stüberl des Haupthauses ein.

Für die Verbindung zum Internet steht in mehreren Gebäudeteilen kostenfreies WLAN zur Verfügung.

## **Ausbildungskosten, Kompetenzen, Inhalt und Curriculum**

Detaillierte Informationen hierzu finden sich unter:

<https://de.ashtangayoga.info/ausbildung/inhalte-aufbau-und-curriculum/>

Die einjährige **AYI® Advanced Ausbildung** in Form der drei Intensivwochen wird ergänzt durch 8 Modular Therapy Courses (MTCs) mit frei wählbaren Themen mit Dr. Ronald Steiner und / oder Dr. Melanie Steiner (siehe **AYI®** Website). Bereits vor der Advanced Ausbildung besuchte MTCs werden angerechnet.

## **Termine**

- 29.07. -02.08.2018
- 01.03. -10.03.2019
- 23.08. - 31.08.2019

## **Anmeldungen**

Ab sofort bis spätestens 30.04.2018

## **Tagesablauf der Intensivwochen**

Unterricht ist täglich von 08:00 bis 21:00 Uhr.

Die Ausbildungs-Wochen beginnen am Anreisetag um 16:00 Uhr und enden am Abreisetag um ca. 13:00 Uhr. Ein Nachmittag ist als unterrichtsfrei eingeplant. Änderungen im Stundenplan sind möglich.

## Verpflegung:

Vegetarische Vollpension, auf Wunsch auch vegan.

## Übernachtung / Vollpension pro Person:

|              |        |
|--------------|--------|
| Einzelzimmer | 81,- € |
| Doppelzimmer | 69,- € |

## Tagesablauf der Ausbildung

Unterricht ist täglich von 08:00 bis 21:00 Uhr. Die Ausbildungs-Woche beginnt am Anreisetag um 16:00 Uhr und endet am Abreisetag um 13:00. Ein Nachmittag ist als unterrichtsfrei eingeplant. Änderungen im Stundenplan sind möglich.

**08:00 - Prāṇāyāma am Morgen:**

9:00 - Traditionelles Aṣṭāṅga Yoga Prāṇāyāma

**09:00 - Morgenpraxis in zwei Gruppen:**

12:00 (1) Mysore-Style für Entwicklung der individuellen Praxis  
(2) Hilfestellungen (ab der 2. oder 3. Woche)

12:00 -

13:30

**Mittagessen, Zeit für Spaziergänge, Gespräche und Pause**

**13:30 - Arbeit in Kleingruppen**

15:30 - spezifische Fragestellungen

**15:30 - Die Kunst zu unterrichten:**

18:00 - Innovative Ansage mit traditionellem Vinyasa Count  
- Heilsame Hilfestellungen und Adjustments  
- Anpassung an therapeutische Fragestellungen

**18:00 - Abendessen, Zeit für Spaziergänge, Gespräche und Pause**

19:30

**Philosophischer und Meditativer Tagesausklang:**

19:30 - systematisches Erarbeiten der philosophischen Entwicklungen oder je nach Tag, studieren von Sanskrit und Devanāgarī  
21:00 - meditatives Chanten des Yoga-Sūtra  
- tiefgründige philosophische Diskurse  
- stille Meditation