UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Yoga, Ayurveda und ausgleichende Ernährung

Weiterbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Yoga-Praktizierende

Datum:	**24.10.2024 - 27.10.2024**
Dauer:	4 Tage
Leitung:	**Sambhavi Sabina Meyer**
Preis:	**595,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Diese Reihe von weiterführenden Modulen ist für Yogalehrende aller Traditionen und Yogastile offen. Jedes Modul besteht aus vielfältiger, themenbezogener Yogapraxis, Yoga-Faszien-Fitness, Pranayama, Tiefenentspannung, Fachvorträgen, Workshops, Meditation und Chanten. Sambhavi mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung und ein Team aus geschätzten Gastdozent*innen geben mit Freude ihr verkörpertes Wissen und reichen Erfahrungsschatz an dich weiter.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf eine nährende Zeit in wohltuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Es erwartet dich Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung, neue Inspiration und Impulse, die deine Yogakurse bereichern und den inneren Weg neu beleben. Wenn du schon lange praktizierst, wirst du hier eine neue Bewegungsqualität erfahren und deine eigene Übungspraxis verfeinern sowie dein Wissen vertiefen.

Die ayurvedische Gesundheitslehre ist die Schwesternwissenschaft des Yoga und kann wunderbar die heilsame Wirkung von Asanas, Pranayama und Meditation unterstützen.

Themenschwerpunkte

- Die 5 Elemente mit den entsprechenden Bioenergien
- Konstitutionstypen, die individuelle Konstitution, die Dosha- Lehre
- Entsprechende Nahrungsmittel auf die individuelle Konstitution abgestimmt
- Know-How bei Umstellung auf vegetarische Ernährung: Wie kann ich eine ausreichende Nährstoffversorgung und Verwertbarkeit der Vitalstoffe erreichen?
- Wohlbefinden-Tagesroutine in Einklang mit den Naturgesetzen
- Yoga für die 3 Konstitutionstypen: energetisches Gleichgewicht fördern
- Die ayurvedische Fußmassage zur Entspannung bei nervlicher Überladung, Vata reduzierend

Expertise der Dozentin

- Sambhavi Sabina Meyer:
  Yoga für Faszien-Fitness und modernes Beckenbodentraining nach Dr. Schleip und Divo Müller, Yoga für Frauen, Yoga für das Herz, Yoga in der Therapie, Ayurveda und Ernährung

Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Sambhavi Sabina Meyer.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weitere Module

Heilsames Yoga bei chronischen Erkrankungen und Einschränkungen

22. - 25.08.2024

Hara Awareness, Erdung, Zentrierung und Yoga für Frauen

12. - 15.12.2024

Resilienz und Selbstheilungskräfte fördern durch Yoga

13. - 16.02.2025

Yoga-Faszien-Fitness nach Dr. Schleip

03. - 06.04.2025

Die spirituelle Psychologie des Yoga

26. - 29.06.2025

Weiterbildung mit Zertifizierung

Yogalehrer*in-Ausbildung – Aufbaumodule

22.08.2024 - 15.09.2025

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht dir deine Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck