



DEINE KRAFT - DEIN WEG - DEIN YOGA



REFERENT GERO N. HARMS

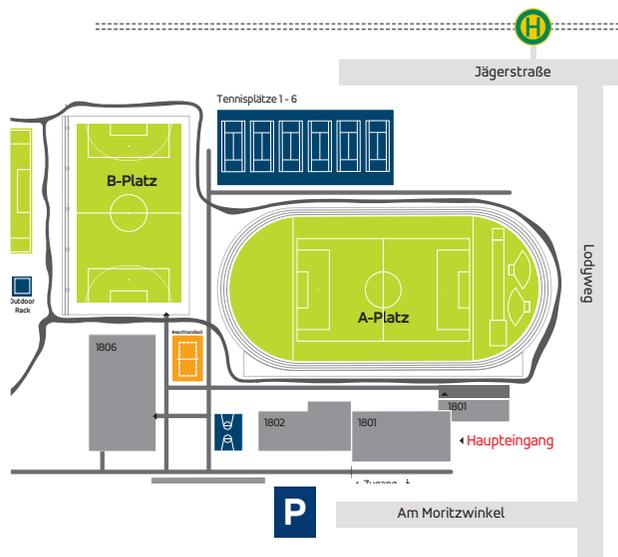
narayan-yoga.de
om@narayan-yoga.de

»Gero ist ein wirklich toller, sehr kompetenter Lehrer und ich bin froh, mich für die Ausbildung über den Uni-Sport bei ihm entschieden zu haben. Er weiß unheimlich viel und ist ein sehr erfahrener Lehrer. Er lebt die Yoga-Philosophie, was mich sehr beeindruckt hat. Ich würde es definitiv weiter empfehlen, bei ihm zu lernen.«

»Der Ausbilder Gero Harms war sehr inspirierend, offen und flexibel. Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt und habe durch ihn sehr viel lernen und erfahren können. Gero hat jegliche Fragen und Anmerkungen mit Mühe und Geduld beantwortet, was ich sehr zu schätzen weiß. Außerdem hat er sich auch in den Pausen für uns Zeit genommen und konnte auf individuelle Interessen eingehen.«

„Vielen vielen Dank! Mit dieser Ausbildung hat der UniSport eine einzigartige und kostbare Erweiterung bekommen, die ich aus vollem Herzen allen Leuten weiterempfehle! Eine Weiterbildung auf 500 Stunden beim selben Dozenten und über Unisport wäre ein Traum!“

DER WEG ZU UNS



HINWEIS:
Dieses Jahr findet die Yoga Ausbildung im
Yoga-Hof Hannover statt!



ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT
Am Moritzwinkel 6 | 30167 Hannover
www.hochschulsport-hannover.de

HATHA-YOGA LEHRER/IN
Ausbildung (RYT200)
Anerkannt von der Yoga Alliance



MODUL I

- » Vertiefung der eigenen Praxis
- » Kennenlernen der fünf Kategorien von Asanas (Körperstellungen)
- » Einfache Pranayamas (Atemtechniken) und Meditationen
- » Prinzipien von Yogastunden und Yogaunterricht
- » Aufbau von Stunden und Kursen für den Anfänger- und Mittelstufenbereich
- » Korrekturen und Hilfestellungen
- » Anatomie des Körpers im Allgemeinen und in Bezug auf die Asanas
- » Einführung in die Geschichte und Philosophie des Yogas
- » Durchführung von mehreren Lehrproben

AUSBILDUNGSUMFANG

- » 4 Wochenenden

TERMINE

- » 17. - 18. April 2021
- » 13. - 16. Mai 2021
- » 12. - 13. Juni 2021
- » 10. - 11. Juli 2021

INFOS & ANMELDUNG

- » www.hochschulsport-hannover.de



MODUL II

- » Vertiefung der Themen (fordernde) Mittelstufenstunden
- » Korrekturen & Hilfestellungen
- » Anatomie des Körpers im Allgemeinen & in Bezug auf die Asanas
- » Yoga für den Rücken & für Fortgeschrittene
- » Unterrichten von einfachen Meditationen
- » Durchführung von mehreren Lehrproben
- » Studieren von elementaren Yogaschriften (Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutras, Bhagavad Gita)

AUSBILDUNGSUMFANG

- » 2½ Wochen Intensivblock
- » täglich 09:00 – 21:00 Uhr

TERMINE

- » 4. – 20. August 2021

ABSCHLUSS

Hatha-Yoga Lehrerin/in (RYT200)
anerkannt von der Yoga Alliance.

Abschluss nur nach Teilnahme an allen
Veranstaltungen.

- » angenehme Gruppengröße - max. 15 Teilnehmende
- » exklusives und auf Studierende ausgerichtete Konzept
- » individuelle & intensive Betreuung

VORAUSSETZUNG

Eigene Hatha-Yoga Praxiserfahrung von etwa ein bis zwei Jahren – je nach Intensität und Regelmäßigkeit.

KOSTENFREIER KENNENLERNWORKSHOP

- » Sonntag, 22. November 2020, 19:00 – 21:30 Uhr
- » Yoga-Hof Hannover