Photo by Bryan Reinhards

YOGA-FLOW-TRAINER:IN 200+

Diplomlehrgang

www.bfi-sbg.at

Diese 200 Stunden-Ausbildung mit Schwerpunkt Yoga Flow ist eine zertifizierte Ausbildung nach den Richtlinien der **Internationalen Yoga Alliance**. Die Ausbildung ist bestens geeignet für alle Yogabegeisterte, die eine ganzheitliche Praxis suchen: **modern, dynamisch und körperorientiert**. Und für Alle, die ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben und unterrichten möchten. Die körperliche Auseinandersetzung kräftigt und dehnt Muskeln und Faszien, entspannt den Geist, fokussiert die Aufmerksamkeit und macht die eigenen Bewegungsmuster bewusster. Das Erkennen innerer, oft über Jahre, verfestigter Haltungen lässt die Lebensenergie (Prana) fließen und gibt wertvolle Impulse am Weg zur inneren Erfüllung.

Yoga Flow zeichnet sich durch die fließende Verbindung des Atems mit den Asanas (Körperhaltungen) aus. Fließende Abläufe werden mit achtsamen Halten der Positionen, mit Atemarbeit, Meditation und Entspannung sinnvoll kombiniert. Diese Kombinationen und die Bewegung helfen körperliche und geistige Blockaden zu lösen und Stress abzubauen.

Unser **ganzheitlicher Zugang** bietet Platz für die Vielfalt der Yoga Methoden: Asanas, Atemarbeit (Pranayama), Achtsamkeit, Meditation und Entspannung. Philosophisches Yoga-Wissen und spirituelle Inspirationen geben wertvolle Anregungen für den Lebensalltag. So werden traditionelles Wissen und moderne Erkenntnisse für uns greifbar.

Der **Aufbau der Module** und die Kompetenz und Erfahrung der beiden Lehrgangsleiterinnen machen es Ihnen leicht, Ihre Praxis zu vertiefen und die Vielfalt und Tiefe des Yoga zu unterrichten. Lassen auch

Sie ihr Leben durch das umfassende Verständnis der körperlichen, energetischen und geistigen Aspekte des Yoga Ihr Leben bereichern.

Die **Arbeit in Kleingruppen** mit max. 14 Teilnehmer:innen ermöglicht viel Austausch und eine persönliche Begleitung.

Der kostenlose Info-Abend: detaillierte Infos aus erster Hand

Weil jede Entscheidung eine wohlüberlegte sein soll, bieten wir Ihnen für diesen Lehrgang einen detaillierten Info-Abend an. In dieser Stunde erfahren Sie alles, was Sie über den Lehrgang wissen müssen aus erster Hand von der Lehrgangsleitung. So sind Sie inhaltlich und organisatorisch bestens informiert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Anmeldung über die Website.

Unser Goodie

Als besonderes Goodie bieten wir Ihnen im Anschluss an den Info Abend eine kostenlose Yoga-Flow-Schnuppereinheit zum Kennenlernen an.

Ist dieser Lehrgang für Sie geeignet?

Dieser Lehrgang richtet sich an Yoga-Begeisterte, Therapeut:innen, Mitarbeiter:innen im Gesundheitsbereich und Yoga-Praktizierende mit mindestens einem Jahr Praxis (nach Rücksprache mit den Lehrgangsleiterinnen), die ihre Yogapraxis vertiefen und Yoga weitergeben oder in ihre Arbeit einfließen lassen möchten.

Welche Voraussetzungen sind zu beachten?

Für die Teilnahme am Lehrgang setzen wir mind. ein Jahr Yoga-Erfahrung und den Besuch des Info-Abends voraus.

Welche Kompetenzen erwerben Sie durch den Besuch des Lehrgangs?

- Vertiefung in der eigenen Yoga-Praxis und des ganzheitlichen Yoga-Verständnisses.
- Sie können Yoga-Einheiten unter Einsatz verbaler und praktischer Korrekturen anleiten.
- Sie können die Grundhaltungen und ihre Varianten nach anatomischen Ausrichtungsprinzipien für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen korrekt ausführen und vermitteln.
- Sie schulen Ihre Achtsamkeit in der Ausführung der Asanas.
- Sie können Yoga-Asanas in sinnvollen Abläufen verbinden.
- Sie können die Yoga-Methoden anhand eines Schwerpunktes (körperlich, geistig, energetisch) in fließender Form verbinden und Yoga-Flow-Einheiten professionell planen und durchführen.
- Sie können die Teilnehmer:innen fachgerecht mit dem Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln unterstützen.
- Sie besitzen Kenntnisse und Erfahrung in Atem- und Meditationsübungen und Entspannungstechniken.
- Sie kennen die Geschichte und Entwicklung des modernen Yoga.
- Sie kennen wichtige Aspekte der Yoga-Philosophie und ihre Aktualität für Ihr Leben.
- Sie können gewünschte Stimmungen durch Musik, Klänge und andere Elemente unterstützen.
- Sie erfahren durch die Auseinandersetzung mit einem Thema Ihrer Wahl tieferes Wissen und fühlen sich durch die Gruppe gestärkt.

Welchen methodischen Ansatz verfolgt der Lehrgang und welche thematische Ausrichtung wird gesetzt?

Dieser Lehrgang basiert auf traditionellem und modernem Yoga-Wissen. Diese Kombination unterstützt Sie auch in Ihrem ganz individuellen Lebensalltag. Die thematische Ausrichtung ist praxisorientiert und bietet eine körperliche, energetische und mentale Auseinandersetzung mit den wesentlichen Bereichen des Yoga (Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung, Philosophie, Entwicklung)

Welche Arbeitsweise erwartet Sie im Lehrgang?

- Visuelle Präsentation der Inhalte (Powerpoint)
- Alle Inhalte werden in der Dropbox zur Verfügung gestellt
- Austausch und Arbeit in Kleingruppen
- Anregungen zur Reflexion und eigenen Praxis
- Reflexion und Vertiefung von relevanten Themen
- Kleingruppen von max. 14 Teilnehmern

Wie kommen Sie zu Ihrem BFI Salzburg Diplom?

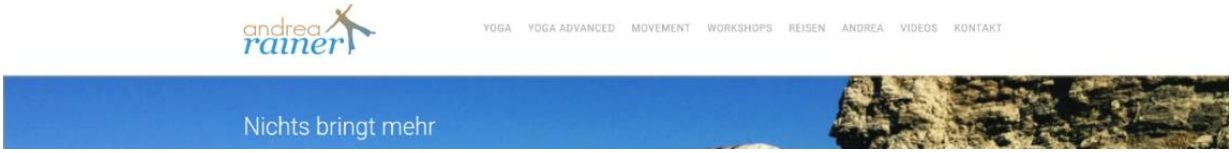
- Präsentation der Abschlussarbeit
- Teilweises Anleiten der erarbeiteten Sequenz
- Konstruktives Gruppenfeedback
- Fachgespräch zur Abschlussarbeit und Unterrichtssequenz
- Mindestens 75 % Anwesenheit

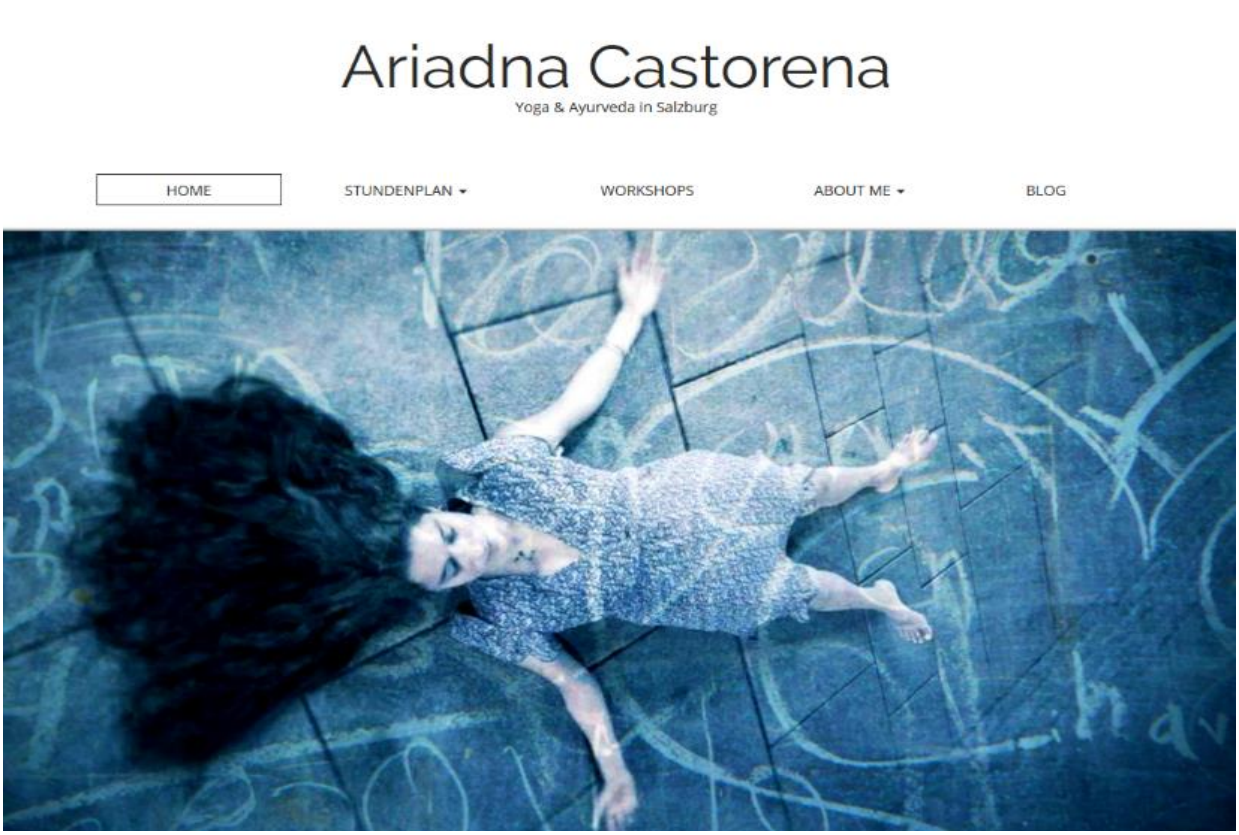
Diplom

Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

Die Tätigkeit als Yoga-Flow-Trainer:in kann selbständig ausgeübt oder in Kombination mit anderen Tätigkeiten, wie zum Beispiel im Gesundheits- und Wellnessbereich, in Fitnessstudios, am Arbeitsplatz, in Schulen etc. angeboten werden.

Mehr Infos zu Andrea Rainer:





Mehr Infos zu Ariadna Castorena:

Videos:

Wie hoch sind die Ausbildungskosten?

Bei uns erhalten Sie ein All-in-Angebot: In der Lehrgangsgebühr sind sämtliche Lehrgangsunterlagen sowie die Prüfungsgebühren inkludiert. Es fallen keine weiteren Kosten an.

Welches Equipment sollten Sie mitbringen?

Bitte bringen Sie Ihre eigene Yoga-Matte, zwei Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt mit.

Welcher zeitliche Aufwand kommt auf Sie zu?

Über die Lehrgangsdauer von zwei Semestern finden jeweils freitags und samstags Seminare statt. Die detaillierten Termine entnehmen Sie bitte dem Stundenplan. Zwischen den Modulen erfordert die eigene Praxis und die Hausübungen zusätzlich Zeit und Aufmerksamkeit.

Wo findet der Ausbildungslehrgang statt?

Dieser Lehrgang findet am BFI Salzburg statt. Unser modern ausgestattetes Seminarzentrum ist öffentlich sehr gut mit dem O-Bus (Linie 6, Haltestelle Science City Itzling oder O-Bus Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (EUR 4,00 pro Tag) zur Verfügung.

BFI Salzburg

Schillerstraße 30
5020 Salzburg
www.bfi-sbg.at
Anfahrt

Bildung. Freie Fahrt inklusive.

In Kooperation mit dem Salzburger Verkehrsverbund ermöglichen wir Ihnen an jedem Ihrer Kurstage die öffentlichen Verkehrsmittel in der Kernzone Salzburg ab vier Stunden vor Kursbeginn bis Betriebsende KOSTENLOS zu benutzen.

Wo findet der Diplomlehrgang statt?

Dieser Lehrgang findet am BFI Salzburg statt. Unser modern ausgestattetes Seminarzentrum ist öffentlich sehr gut mit dem O-Bus (Linie 6, Haltestelle Science City Itzling oder O-Bus Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (EUR 4,00 pro Tag) zur Verfügung.

BFI Salzburg

Schillerstraße 30
5020 Salzburg
Anfahrt

BFI Kundencenter

info@bfi-sbg.at
www.bfi-sbg.at

Mit dem Salzburger Bildungsscheck bis zu 50 % der Kurskosten sparen!

Weiterbildung ist förderbar! Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne. Informieren Sie sich frühzeitig, jedenfalls vor Lehrgangsstart. Einen ersten Überblick über mögliche Individualförderungen erhalten Sie auf unserer Website.

www.bfi-sbg.at/service/foerderungen.

Salzburger Bildungsscheck

Kursförderung.at

Die Inhalte kompakt:

- Eine vollständige Yoga-Praxis pro Seminartag
- Pranayama-, Achtsamkeits-, Meditations- und/oder Entspannungs-Praxis (Savasana, Body Scan,Yoga Nidra) pro Seminartag
- Unterrichtsmethodik am Beispiel der geübten Sequenz
- Exakte Ausführung (Ausrichtung) und Varianten für unterschiedliche Übungsstufen
- Anatomische Grundlagen zu den Schwerpunkt Asanas
- Technik und Einsatz von Hilfsmitteln
- Sinnvoller Aufbau von Abläufen (Vinyasa Krama, Sequencing)
- Erweitertes Sequencing (Übergänge, Integration von stimmungsbildenden Elementen wie Musik, Klang u.a.)
- Verbale Anleitung und Korrekturen (Hands on Adjustments)
- Wirkung der einzelnen Elemente von Yoga_Asanas, Pranayama, Meditation und Entspannung
- Theoretisches Wissen - Menschenbild aus Yogasicht (Gunas, Koshas, Chakren u.a.)
- Historische Entwicklung, Philosophie und Alltagsrelevanz
- Begriffsklärungen und Sanskrit-Bedeutungen

Die Inhalte im Detail:

Jedes Modul bietet die Auseinandersetzung mit einem körperlichen und Schwerpunktthema und ist nach den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum organisiert.

Modul 1
▪ Einführung in die Ausbildung ▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Praxis Stehhaltungen & SonnenGruß: Aufbau, Technik und Einsatz von Hilfsmitteln ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Sama Vritti & Savasna ▪ Hintergrund der Yoga-Praxis und ihre historische Entwicklung
Modul 2
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Stehhaltungen und Balancehaltungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmitteln ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Full Yogic Breath & Yoga Nidra ▪ Yoga-Philosophie: die Gunas & die Yamas
Modul 3
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Core-Stability: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Ujjayi Pranayama & Body Scan ▪ Unterrichtsgestaltung und Sequencing ▪ Yoga-Philosophie: die Koshas & Ashtanga Marga
Modul 4
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Vorbeugen & Hüftöffner: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmitteln ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: die Wechselatmung & Yoga Nidra ▪ Verbale Anleitung und Korrekturen ▪ Yoga-Philosophie: die Yoga Sutren von Patanjali, die Niyamas & Mudren

Modul 5
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Drehungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation : Chadra/Surya Bedhana & Herz Meditation ▪ Angewandte Anatomie ▪ Yoga-Philosophie: Moderne Praxis und Ethik im Unterricht
Modul 6
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Rückbeugen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Brahmari Pranayama & Stille Mediation ▪ Didaktik ▪ Yoga-Philosophie: Energetische Anatomie
Modul 7
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Rückbeugen (II): Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Viloma Pranayama & Stille Meditation ▪ Advanced Sequencing ▪ Yoga-Philosophie: Energetische Anatomie (II)
Modul 8
▪ Einführung in die Themen des Wochenendes ▪ Asana-Praxis Arm Balances: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel ▪ Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas ▪ Pranayama und Meditation: Kaphalabhati & Bhastrika ▪ Die Kriyas und Yogische Lebensstil ▪ Yoga-Philosophie: die Chakren

Modul 9

- Einführung in die Themen des Wochenendes
- Asana-Praxis Umkehrhaltungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel
- Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas
- Pranayama und Meditation: Chakra Meditation
- Unterrichtspraxis: Sequencing
- Yoga-Philosophie: die Chrakren (II)

Modul 10

- Einführung in die Themen des Wochenendes
- Asana-Praxis Drehungen & Seitstreckungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel
- Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas
- Pranayama und Meditation: Viloma Pranayama
- Unterrichtspraxis: Sequencing
- Yoga-Philosophie: Mantren & Energie Körper

Modul 11

- Angewandte Anatomie
- Asana-Praxis Armbalances & Umkehrhaltungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel
- Pranayama und Meditation
- Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas
- Unterrichtspraxis: Stundenbilder
- Yoga-Philosophie: Yoga und Nerven System

Modul 12

- Einführung in die Themen des Wochenendes
- Asana-Praxis Drehungen & Seitstreckungen: Aufbau, Technik und Einsatz der Hilfsmittel
- Anatomische Prinzipien & Wirkung der Asanas
- Pranayama und Meditation
- Unterrichtspraxis
- Yoga-Philosophie: Yoga & Emotionen

Modul 13

- Prüfung

Welche Expertinnen unterrichten Sie?

Mag.ª Andrea Rainer

Berufliche Erfahrung

- Yoga-Praktizierende mit umfangreicher Erfahrung in unterschiedlichen Yoga-Stilen und Traditionen in Indien, Bali und Europa
- Intensive Unterrichtstätigkeit (selbstständig seit 2009)
- Mitwirkung an Ausbildungen für Yoga-Lehrende
- Umfassende Yoga- und Meditationserfahrungen
- Lehrgangs- und Workshopleiterin
- Konzeption verschiedener Yoga-Programme
- Zertifizierte Movement Medicine (Conscious Dance) Lehrerin der School of Movement Medicine/England
- Entwicklungspolitische Projektleiterin bei der NGO Städtepartnerschaft Salzburg-Singida/Tanzania
- Langjährige leitende Tätigkeit in der Entwicklungspolitischen Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Aus- und Weiterbildung

- Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien der Internationalen Yoga Alliance und anerkannte Ausbildungsleiterin (YA E-RYT500 – Yoga Alliance, Experienced Yoga Teacher)
- Zertifizierte Conscious Dance Lehrerin der School of Movement Medicine/England
- Continuing Professional Training der School of Movement Medicine (CPD Level 4).
- Magisterstudium der Kommunikation und Pädagogik in Salzburg
- Ausbildungen in Projektentwicklung, Projekt-management, Kulturarbeit, Gruppenleitung und „Holistic and Transformative Learning“
- Studiensemester und Praktika im Ausland (USA, Afrika, Asien)
- Lehrabschluss als Reisebüroassistentin

Arbeitsschwerpunkte

- Prana Vinyasa Flow nach Shiva Rea
- Movement Medicine (Conscious Dance)
- Pranayama und Meditation
- Selbstentwicklung und Selbstentfaltung
- Yogaklassen, Workshops, Retreats, Einzelarbeit
- Fortbildungen für Yogalehrer:innen (Tools und Practice)

Mag.a Ariadna Castorena

Berufliche Erfahrung

- Intensive Unterrichtserfahrung seit 2002 als Yoga-Lehrerin und Workshop-Leiterin
- Mitwirkung an Ausbildungen für Yoga-Lehrende
- Mitgestaltung und Organisation verschiedener Yoga-Programme
- Projektmanagement und Konzeptentwicklung
- Englisch-Lehrerin und Übersetzerin
- Zertifizierte und selbstständige Yoga-Lehrerin mit intensiver Unterrichtstätigkeit seit 2002
- Hauptberuflich tätig seit 2011
- Eigenes Studio seit 2017

Aus- und Weiterbildung

- Zertifizierte Yoga-Lehrerin nach den Richtlinien der Internationalen Yoga Alliance und anerkannte Ausbildungsleiterin (YA E-RYT500 – Yoga Alliance, Experienced Yoga Teacher)
- Seit 1999 umfangreiche Yoga-Erfahrungen in unterschiedlichen Yoga-Stilen und Traditionen in Mexiko und Indien
- Ausbildungen in Ashtanga Yoga, 2002 und Iyengar Yoga, 2010
- Spiraldynamik, Basic Move in 2011
- Diverse Kurse in Meditation, Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Yoga-Therapie
- Ayurveda Ernährungsberaterin
- Magisterstudium der Psychologie in Mexiko
- Magisterstudium in Social Services in Madrid, Spanien

Arbeitsschwerpunkte

- Yoga-Technik und Hilfsmittel
- Einzelcoaching mit Methoden des Yoga und Ayurveda
- Yogaklassen, Workshops, Retreats
- Fortbildungen für Yogalehrer (Tools und Practice)

Kim Kanwischer

Berufliche Erfahrung

- Intensive Unterrichtserfahrung seit 30 Jahren
- Ausbilderin im Deutschen Pilates Verband für die Pilates Methode
- Mitgestaltung und Organisation verschiedener Yoga und Pilates Programme
- Projektmanagement und Konzeptentwicklung
- Tänzerin und Tanzpädagogin
- Eigenes Studio von 2010 - 2022

Aus- und Weiterbildung

- Pilates Ausbildung an der Kane School, New York

  (Rehabilitation mit Pilates Geräten)
- Yoga-Lehrerin nach (RYT200 – Yoga Alliance) New York
- Ausbildung zur Tanzpädagogin, Kassel
- Ausbildung zur Musical Performer, Berlin
- Studium in Exercise Science und Liberal Arts Tulsa, Oklahoma

Arbeitsschwerpunkte

- Somatische Praktiken
- Einzelcoachings, Programme und Workshops
- Ausbildung und Fortbildungen für Pilates Lehrer/innen und Tänzer
- Tanz Medizin
- Bewegung durch Anatomie