

YOGA-FLOW-TRAINER/IN LEHRGANG



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



BFI SALZBURG
EINE EINRICHTUNG DER KAMMER FÜR
ARBEITER UND ANGESTELLTE FÜR SALZBURG

www.bfi-sbg.at

Was ist Yoga Flow?

Yoga-Flow zeichnet sich durch die Verbindung der Asanas mit dem Atemfluss aus, der den Körper anstrengungslos in die exakte Ausrichtung führt. Unser ganzheitlicher Zugang bietet Platz für Asanas, Entspannung, Meditation, Pranayama, ergänzt durch philosophisches Yoga-Wissen und spirituelle Inspirationen. Yoga-Flow ist eine Inspiration für alle Yogabegeisterte und Yogalehrende, die eine ganzheitliche Praxis suchen: modern, dynamisch und körperorientiert. Wir bieten eine Erweiterung deines Yogaverständnisses, die das Potential in sich trägt, dein Leben zu bereichern. Der Lehrgang Yoga Flow Trainer/in bietet altes Wissen für die moderne Welt. In diesem Programm vermitteln wir Werkzeuge eines ganzheitlichen Systems, um mit sich und anderen Menschen zu arbeiten. Diese fließende Yogapraxis erlaubt es den Kontakt mit dem inneren Rhythmus zu vertiefen. Diese Vertiefung bietet die Basis für einen ganzheitlichen Zugang, in dem Asanas, Entspannung, Meditation, Pranayama Platz haben. Im Yoga-Flow-Basic werden Grundlagen der Meditation, der Atemarbeit (Pranayama) und der Körperhaltungen (Asanas) in einem systematischen Aufbau vermittelt. Diese Basis erlaubt in einer fließenden Abfolge (Yoga-Flow) anatomisch und energetisch sinnvoll zu üben.

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. Und dies aus erster Hand – nämlich direkt von der Lehrgangsleitung. So sind Sie inhaltlich und organisatorisch bestens informiert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Anmeldung via Website.

Unser Goodie

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

Ist dieser Lehrgang für Sie geeignet?

Dieser Lehrgang richtet sich an Yogalehrende, Therapeut/innen, Mitarbeiter/innen im Gesundheitsbereich und Yoga-Praktizierende mit mind. 1 Jahr Praxis (nach Rücksprache mit den Lehrgangsleiterinnen), die ihre Yogapraxis vertiefen und ihren Unterricht um die leichten Elemente des Yoga Flow erweitern wollen.

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?

- Sie können Yoga-Einheiten unter Einsatz verbaler und praktischer Korrekturen und nach anatomischen Prinzipien professionell planen und durchführen.
- Sie wissen Yoga-Hilfsmittel fachgerecht einzusetzen und die Yoga-Techniken in fließender Form zu integrieren.
- Sie setzen verbale und taktile Unterrichtsführung nach anatomischen Prinzipien professionell ein, können die Teilnehmer/innen fachgerecht mit dem Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln unterstützen, die korrekte Ausführung der Haltungen vermitteln und sie in fließender Form verbinden.
- Sie besitzen grundlegende Kenntnisse in Atem- und Meditationsübungen sowie fundierte Hintergrundprinzipien der Yoga-Philosophie und ihre Integration im Alltag.

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

Dieser Lehrgang basiert auf einer modernen Interpretation und der Erweiterung von altem Wissen, um für unseren heutigen Lebensstil Unterstützung zu bekommen. Die thematische Ausrichtung ist hauptsächlich praxisorientiert und beinhaltet alle wesentlichen Techniken des Yoga (Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung).

Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

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

Wie kommen Sie zu Ihrem BFI Salzburg Zertifikat?

- Mindestens 75% Anwesenheit
- Erstellen einer ca. 10-seitigen Abschlussarbeit
- Präsentation der Abschlussarbeit

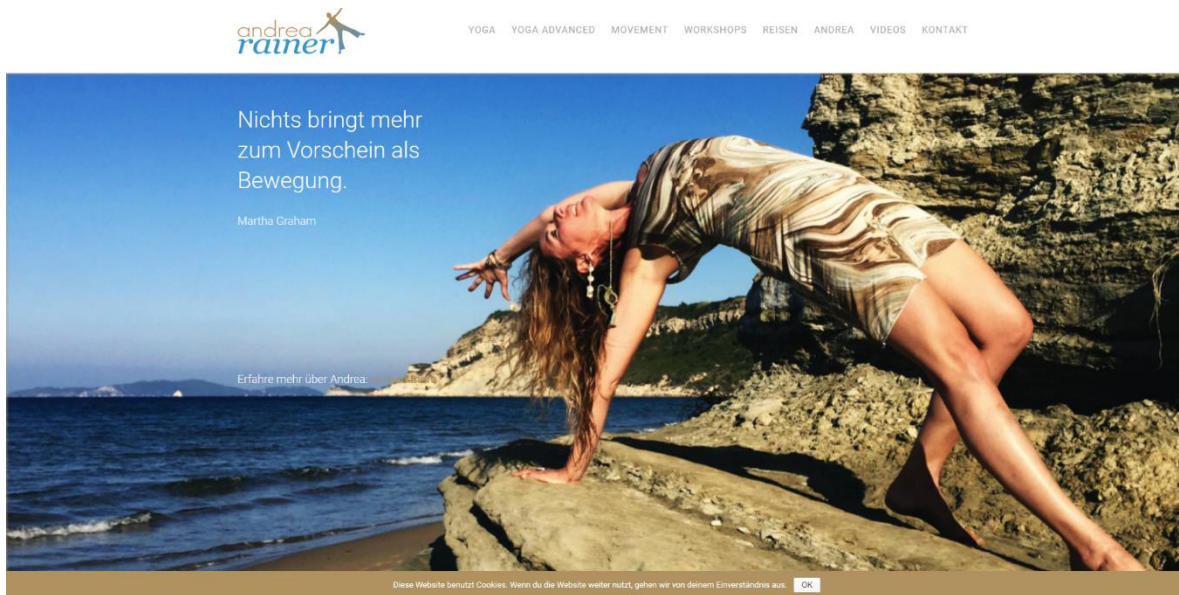


YOGA-FLOW-TRAINER/IN

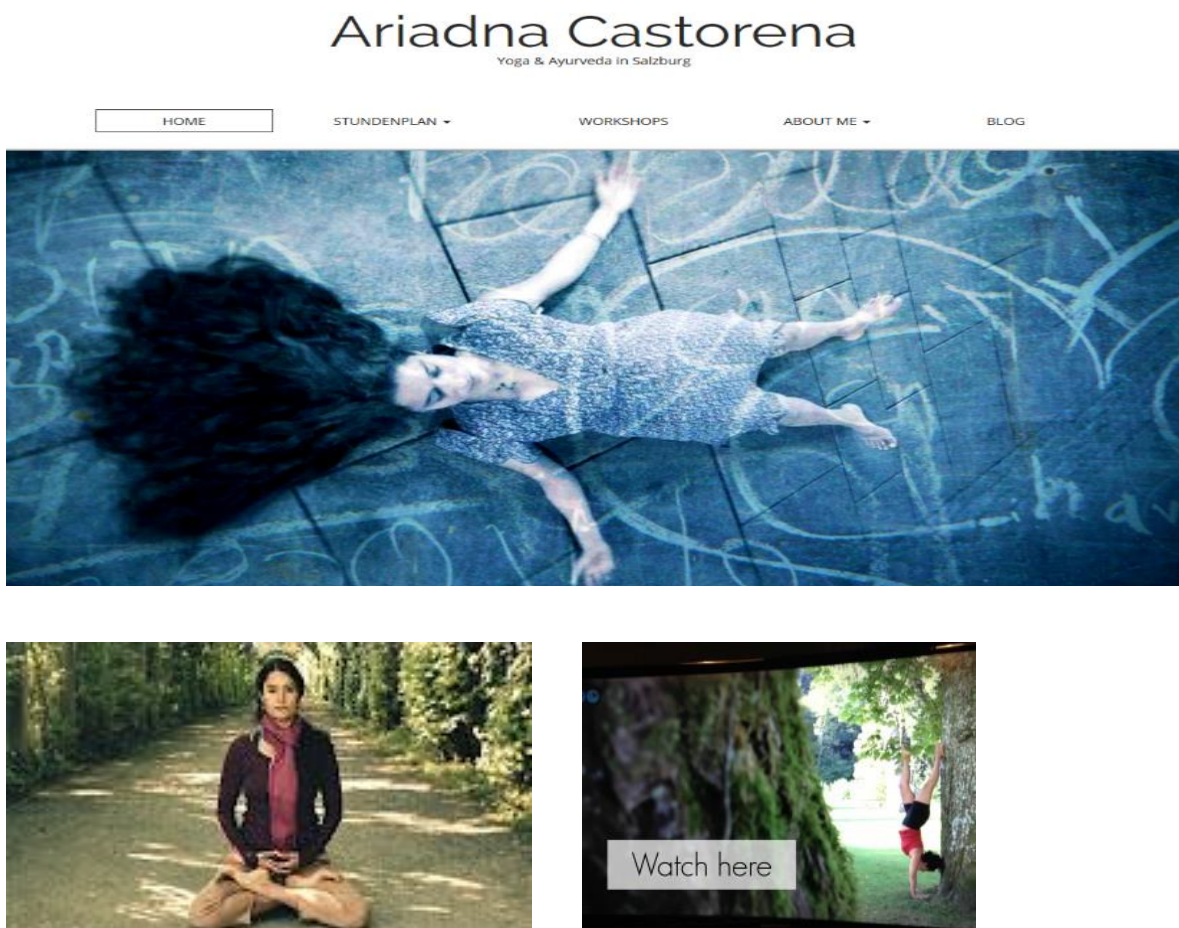
Lehrgang



Mehr Infos zu Andrea Rainer:



Mehr Infos zu Ariadna Castorena:



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 und Ihren eigenen Yoga-Gurt m

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 und ihren eigenen Yoga-Gurt mit.

Welcher zeitliche Aufwand kommt auf Sie zu?

Über die Lehrgangsdauer von einem Semester finden jeweils freitags und samstags Seminare statt. Die detaillierten Termine entnehmen Sie bitte dem Stundenplan.

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 (€ 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.



BFI-Kundencenter

Telefon: +43 (0)662/88 30 81-0
E-Mail: info@bfi-sbg.at
Öffnungszeiten: Mo-Do: 8.00-18.30 Uhr,
Fr: 8.00 – 17.00 Uhr

Wo und wie können Sie eine Förderung beantragen?

Weiterbildung ist förderbar! Unser Kundencenter berät 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.

Welche Lehrgangsinhalte erwarten Sie?

Modul 1: Hintergrund und Technik	
Das erste Modul steht zunächst im Zeichen der Einführung in die bevorstehende Ausbildung. Sodann beschäftigen wir uns sogleich mit dem Hintergrund der Yoga-Praxis und der korrekten Technik in der Ausführung der Asanas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die Ausbildung ▪ Theoretischer Hintergrund der Yoga Praxis und ihre historische Entwicklung ▪ Asanas Teil I: Technik & Einsatz von Hilfsmitteln
Modul 2: Einführung Yoga Flow	
Im Mittelpunkt des zweiten Moduls stehen die Grundlagen einer ganzheitlichen Yoga Flow Praxis.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in Yoga Flow: Theorie und Praxis ▪ Menschenbild aus Yogasicht (Koshas) ▪ Asanas Teil II: Technik & Einsatz der Hilfsmitteln
Modul 3: Methodik und Unterrichtsgestaltung	
Das dritte Modul richtet den Fokus auf die Methodik des Unterrichts bzw. auf die prinzipielle Gestaltung eines professionellen Yoga-Unterrichts.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in Sequencing ▪ Methodik: verbale Anleitung und Korrekturen. ▪ Gestaltung einer Flow-Yoga Stunde
Modul 4: Integration	
Kern dieses Moduls ist der sinnvolle Einsatz von Musik und die Integration der Yoga-Techniken.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erweitertes Sequencing ▪ Unterstützende Musikauswahl ▪ Verbindung der Yoga-Techniken in fließender Qualität
Abschluss	
Im letzten Modul präsentieren Sie Ihre Abschlussarbeit, die anschließend besprochen wird.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präsentation der Diplomarbeiten ▪ Austausch und Feedback

Welche Expertinnen unterrichten Sie?

Mag.^a Ariadna Castorena



Berufliche Erfahrung

- Intensive Unterrichtserfahrung seit 2002 als Yoga-Lehrerin und Workshop Leiterin
- Englisch-Lehrerin und Übersetzerin
- Mitgestaltung und Organisation verschiedener Yoga-Programme
- Projektmanagement und Konzeptentwicklung
- Zertifizierte und selbstständige Yogalehrerin mit intensiver Unterrichtserfahrung (selbstständig tätig seit 2011)
- Mitwirkung an einer Ausbildung für Yoga-Lehrende

Aus- und Weiterbildung

- Masterstudium der Psychologie in Mexiko
- Masterstudium in „Social Services“ in Madrid, Spanien
- Seit 1999 umfangreiche Yoga-Erfahrungen in unterschiedlichen Yoga-Stilen und Traditionen in Mexiko und Indien
- Yoga Lehrerin seit 2002 (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 (i.A.)

Arbeitsschwerpunkte

- Yoga Klassen, Retreats und Workshops mit thematischen Schwerpunkten
- Einzelcoaching mit Methoden des Yoga und Ayurveda
- Yoga-Technik und Hilfsmittel

Mag.^a Andrea Rainer



Berufliche Erfahrung

- Langjährige leitende Tätigkeit in der Entwicklungspolitischen Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit
- Entwicklungspolitische Projektleiterin bei der Städtepartnerschaft Salzburg-Singida/Tanzania
- Zertifizierte Movement Medicine (eine bewusste Tanz- und Bewegungspraxis) Lehrerin der School of Movement Medicine/England
- Zertifizierte und selbstständige Yogalehrerin mit intensiver Unterrichtserfahrung (selbstständig tätig seit 2009)
- Lehrgangs- und Workshopleiterin in entwicklungspolitischen und bewegungsorientierten Kontexten
- Mitgestaltung verschiedener Yoga-Programme und Organisation
- Mitwirkung in einer Ausbildung für Yoga-Lehrende

Aus- und Weiterbildung

- Magisterstudium der Kommunikation und Pädagogik in Salzburg
- Studiensemester und Praktika im Ausland (USA, Afrika, Asien)
- Ausbildungen in Projektentwicklung und -management, Kulturarbeit, Gruppenleitung, „Holistic and Transformative Learning“
- Seit 2002 intensive Bewegungs- und Meditationserfahrungen
- Seit 2006 Ausbildung in der School of Movement Medicine/England
- Seit 2002 umfangreiche Yoga-Erfahrungen in unterschiedlichen Yoga-Stilen und Traditionen in Indien, Bali und Europa
- Seit 2007 Ausbildungen in Sivananda Yoga, Yoga Therapie und Prana Flow Yoga
- Umfassende Erfahrung in unterschiedlichen Yoga-Stile und Traditionen
- Intensive Unterrichtserfahrung

Arbeitsschwerpunkte

- Yoga Prana Flow Inspired (eine fließende und bewegte Yoga Form)
- Yoga Klassen, Retreats, Workshops mit thematischen Schwerpunkten
- Movement Medicine Klassen, Wochenenden, Workshops
- Einzelcoaching mit Methoden des Yoga und Movement Medicine