

YOGA-FLOW-TRAINER/IN ADVANCED 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 und wird durch philosophisches Yoga-Wissen und spirituelle Inspirationen ergänzt.

Yoga Flow-Trainer/in Advanced ist ein Programm für all jene, die ihre ganzheitliche Praxis – modern, dynamisch und körperorientiert – intensivieren wollen. Der Lehrgang bietet eine feine, subtile Arbeit mit den energetischen Systemen des Yoga und ihrer Integration in einer bewegten Yogapraxis: basierend auf altem Wissen und modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Es werden die klassischen yogischen Modelle verwendet (Gunas, Elemente, Chakren) und in einer ganzheitlichen Praxis integriert, die für Asanas, Entspannung, Meditation und Pranayama Platz bieten.

Eine fließende Yogapraxis erlaubt den Kontakt mit dem inneren Rhythmus und auf dieser Ebene die Arbeit mit subtilen Energien und dem Geist. So können Sie Ihre Wahrnehmung und Erkenntnisfähigkeit vertiefen und Ihren eigenen Unterricht gestalten.

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 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 eignet sich für alle Yogabegeisterten und Yogalehrenden, 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 eine abgeschlossene Yoga-Ausbildung und/oder den Yoga-Flow-Lehrgang voraus.

Welche Kompetenzen erwerben Sie durch den Besuch des Lehrgangs?

- Sie lernen die energetische Anatomie in eine ganzheitliche Yoga-Flow-Praxis umzusetzen und zu integrieren.
- Sie vertiefe Ihre Wahrnehmung und erweitern Ihre Erkenntnisfähigkeit.
- Sie können eine erweiterte Yoga-Einheit für Anfänger/innen und Erfahrene planen und unterrichten.
- Sie setzen verbale und taktile Unterrichtsführung nach anatomischen Prinzipien professionell ein und können die Kursteilnehmer/innen fachgerecht mit dem Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln unterstützen.
- Sie können die korrekte Ausführung der Asanas (Yoga-Haltungen) vermitteln und sie anhand eines Schwerpunktes (energetisch, körperlich) in fließender Form verbinden.
- Sie besitzen weiterführende Kenntnisse in Atem- und Meditationsübungen sowie eine Vertiefung der Yogaphilosophie und ihrer Integration ins Leben.

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 ADVANCED Lehrgang



Mehr Infos zu Andrea Rainer:

[andrea rainer](#) [YOGA](#) [YOGA ADVANCED](#) [MOVEMENT](#) [WORKSHOPS](#) [REISEN](#) [ANDREA](#) [VIDEOS](#) [KONTAKT](#)

Nichts bringt mehr zum Vorschein als Bewegung.

Martha Graham

Erfahre mehr über Andrea:

Diese Website benutzt Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus. [OK](#)

Mehr Infos zu Ariadna Castorena:

Ariadna Castorena

Yoga & Ayurveda in Salzburg

[HOME](#) [STUNDENPLAN](#) [WORKSHOPS](#) [ABOUT ME](#) [BLOG](#)

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: Einführung und Philosophie	
Im ersten Modul wenden wir uns sogleich den philosophischen Konzepten als Grundlage unserer Yogausrichtung und ihrer Vertiefung in unsere ganzheitliche Yogapraxis zu.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die Ausbildung ▪ Energetische Anatomie Teil I: Gunas ▪ Eigene Praxis ▪ Unterrichtsgestaltung nach den Gunas (Asanas, Pranayama, Meditation)
Modul 2: Flow nach den Elementen	
Im Mittelpunkt des zweiten Moduls steht eine ganzheitliche Yoga-Flow-Praxis, die auf jenen Elementen basiert, die die wesentlichen Methoden des Yoga verbinden.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Energetische Anatomie Teil II: Elemente ▪ Theoretische Hintergründe ▪ Sequencing nach den Elementen ▪ Integration von Pranayama, Meditation, Musik und Klang
Modul 3: Flow nach Chakren	
Im dritten Modul widmen wir uns der Frage, wie unsere Energiezentren mit den wesentlichen Methoden des Yogas im Flow verbunden sind oder verbunden werden können.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Energetische Anatomie Teil III: Chakren ▪ Theoretische Hintergründe ▪ Sequencing nach den Chakren ▪ Integration von Pranayama, Meditation, Musik und Klang
Modul 4: Integration	
Dieses Modul lässt Raum für Reflexion und anstehende Fragen und Vertiefung der Themen ganz nach ihrem Interesse.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppendiskussion ▪ Reflexion, Fragen ▪ Gegenseitig Unterrichten etc.
Abschluss	
Im letzten Modul präsentieren Sie Ihre Abschlussarbeit und erläutern diese in einem Fachgespräch.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präsentation der Abschlussarbeit ▪ Praktische Umsetzung ▪ 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

- Magisterstudium der Psychologie in Mexiko
- Magisterstudium 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



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

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

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