



WAY



Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

WAY-Zertifikat Yogalehrer 200h/AYA

Frau Nadine Hein

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Yogalehrer/in 200h nach den Richtlinien der American Yoga Alliance teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 696-4533.

Die Weiterbildung fand in der Zeit vom 02.07.2020 - 16.07.2020 statt.



Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500 Wiesbaden den 16.07.2020



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 180 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten, und 20 Stunden Hausaufgaben. Abschluss der Ausbildung bildete eine 45-minütige Lehrprobe, eine Ausarbeitung einer Yogastunde und die Beantwortung eines Fragekataloges, sowie ein Referat zur Hatha Yoga Pradipika und zum Yoga Sutra. Bestandteil dieses Zertifikates ist das WAY Zertifikat Yogalehrer/in 100h.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Einführung ins Hatha Yoga nach Yesudian
- Einführung Vinyasa Yoga & Hatha Yoga Flow
- Stundenaufbau, Sequencing und Kursplanung
- Aufwärmtechniken im Yoga
- Ursprung und Geschichte des Yoga
- Einführung in die Philosophie des Yoga / Hatha Yoga Pradipika & Yogasutra
- Grundlagen der Meditation, Konzentration und anderen Entspannungsverfahren
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Einführung in die Yoga-Therapie
- Anatomie und Physiologie
- Atemphysiologie und Pranayama-Techniken
- Einführung in die Chakren-Arbeit & Energetische Anatomie
- Einführung in die Psychologie des Yoga
- Yoga und der Einsatz der Stimme - Mantrén und Mudren
- Yoga und Business - Wie komme ich als Yogalehrer in den Markt
- Yoga und Ernährung