

yogamarket



yoga-training intensive (YTI)

für alle, die mehr wissen wollen



Wir laden dich ein auf eine Reise durch die Welt des Yoga. Im Zentrum stehen deine Fragen, Bedürfnisse und ganz persönliche Yogapraxis.

Dieses neue Yoga-Training Intensive richtet sich an folgende Yogis:

- Seit einem oder mehreren Jahr/en besuchst du regelmässig Yogastunden und hast bereits den einen oder anderen Workshop besucht, um einzelne Yogathemen zu vertiefen.
- Du bist neugierig und verspürst den Wunsch, mehr über Yoga, wie verschiedene Richtungen und Stile, die Yoga-Philosophie, Anatomie etc. wissen zu wollen.
- Du möchtest ab Herbst 2019 während mehreren Wochenenden in die Welt des Yoga eintauchen und dich intensiver mit dir und deiner eigenen Yogapraxis auseinandersetzen.

Fokus-Themen

- Yoga-Philosophie
- Yoga-Anatomie
- Yang Yoga, die aktiven Yogastile (inkl. „home practice“-Teil)
- Yin Yoga (inkl. „home practice“-Teil) und Achtsamkeitsmeditation
- Ayurveda – die Lehre vom „Wissen vom Leben“
- Mantras, Musik und Gesang

Teacher

Alexandra Frei, Yogalehrerin und Gründerin vom yogamarket
Laura Burns, Yogalehrerin und Gründerin vom ayurvedaroom
Nicole Hartmann, Yogalehrerin und Ayurveda Masseurin
Noëlle Scheidegger, Yogalehrerin
Anania Hostettler, Yogalehrerin und MBSR Kursleiterin
Katrín Mädlér, Yogalehrerin
Nora Lüthi, Ärztin & Yogalehrerin

Daten und Zeiten

14. / 15. September 2019
19. / 20. Oktober 2019
23. / 24. November 2019
14. / 15. Dezember 2019
25. / 26. Januar 2020
15. / 16. Februar 2020

Samstag und Sonntag 9 - 16.30
Gesamt: 80 Stunden

Preis und AGB

2'150.-

early bird Preis 1'950.- bei Anmeldung und Anzahlung bis 28.2.2019.