

YOGA WEITERBILDUNGSKURSE 2019

LIEBE YOGINIS UND YOGIS

Hier ist die neue Broschüre mit unseren Aus- und Weiterbildungen für das Jahr 2019. Im laufenden Jahr haben wieder einige von Euch die von der Yoga-Alliance anerkannte 200-Stunden Ausbildung in Angriff genommen und erfolgreich abgeschlossen. Allen Absolventinnen und Absolventen möchten wir ganz herzlich gratulieren und wünschen Euch viel Spass und Erfolg beim Unterrichten!

Wie in unserer letzten Ausbildungsbrochüre findest du die Einteilung der Workshops in drei Gruppen. Dies soll dir ermöglichen, die Auswahl der Workshops zu erleichtern. Wir unterscheiden die Workshops in Weiterbildungen zur Erweiterung deiner persönlichen praktischen Fähigkeiten (**Skills**), zur Vertiefung deines Wissens (**Knowhow**) und zur Verknüpfung von Theorie und Praxis (**Workshops**). Unsere Aus- und Weiterbildungen kennzeichnen wir mit folgenden Symbolen:



SKILLS

Hier arbeitest du an deinen praktischen Fähigkeiten, sei dies zur Verbesserung deiner persönlichen Technik bei der Ausführung der Übungen oder zur Unterstützung und Verfeinerung deiner Teachingqualitäten.



KNOWHOW

Hier vermitteln wir fundiertes Wissen und ermöglichen dir, deine Lektionen mit aktuellen Erkenntnissen anzureichern.



WORKSHOP

Hier verknüpfen wir wie gewohnt theoretische Kenntnisse mit praktischen Fähigkeiten und liefern dir Beispiellektionen, damit du neue Lektionen direkt umsetzen und anwenden kannst.

Neu führen wir eine Yoga-Intensivwoche durch. In dieser tauchen wir vertieft in die Yogapraxis und -theorie ein und bieten einige Wochenendworkshops konzentriert an.

Wir würden uns sehr freuen, dich in dem einen oder anderen Workshop wieder zu sehen und wünschen dir viel Freude und Verbundenheit beim Unterrichten.

Herzliches Namasté

Markus und das Ausbildungsteam

AUSBILDUNGSTEAM



MARKUS LATSCHA
INHABER Personal Fitness
Herzig & Latscha

Sportlehrer, ACSM Health Fitness Director, Purna Yoga Lehrer [SEATTLE USA], Ausbilder Power Yoga Switzerland, NDS in Humanernährung [ETH ZÜRICH]. Schwerpunkte: Yoga, Meditation und Ernährung.



DANIELA LINDLER

Ausbilderin Power Yoga Switzerland und Polestar Pilates [MAT, REFORMER, STUDIO], ACSM Health Fitness Specialist, Personal Trainerin. Schwerpunkte: Pilates, Yoga und kreative Klassenformate.



SIMI KLEINER

Tänzerin, Ausbilderin Power Yoga Switzerland und Polestar Pilates [MAT], ACSM Health Fitness Specialist. Schwerpunkte: Kreativität im Training und eine unendlich scheinende Energie beim Unterrichten.

INHALTSVERZEICHNIS

	<u>No.1</u>	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1</u>	<u>RYT</u>	<u>5</u>	  
	<u>No.2</u>	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 2</u>	<u>RYT</u>	<u>5</u>	  
	<u>No.3</u>	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 3</u>	<u>RYT</u>	<u>5</u>	  
	<u>No.4</u>	<u>ABSCHLUSSPRÜFUNG RYT 200</u>	<u>RYT</u>	<u>6</u>	  
	<u>No.5</u>	<u>ANATOMIE 1</u>	<u>RYT</u>	<u>7</u>	  
	<u>No.6</u>	<u>ANATOMIE 2</u>	<u>RYT</u>	<u>7</u>	  
	<u>No.7</u>	<u>SPECIAL POPULATIONS</u>	<u>RYT</u>	<u>7</u>	  
	<u>No.8</u>	<u>POWER YOGA ENERGETIC SEQUENCING 1</u>		<u>8</u>	  
	<u>No.9</u>	<u>POWER YOGA ENERGETIC SEQUENCING 2</u>		<u>8</u>	  
<u>NEU</u>	<u>No.10</u>	<u>VIPASSANA RETREAT</u>		<u>8</u>	  
	<u>No.11</u>	<u>SUN SALUTATIONS</u>	<u>RYT</u>	<u>9</u>	  
	<u>No.12</u>	<u>HIP OPENER</u>	<u>RYT</u>	<u>9</u>	  
	<u>No.13</u>	<u>CORE YOGA</u>		<u>9</u>	  
	<u>No.14</u>	<u>RESTORATIVE YOGA</u>		<u>12</u>	  
<u>NEU</u>	<u>No.15</u>	<u>CHEST OPENERS</u>	<u>RYT</u>	<u>12</u>	  
	<u>No.16</u>	<u>PRANAYAMA</u>	<u>RYT</u>	<u>12</u>	  
<u>NEU</u>	<u>No.17</u>	<u>TWIST FLOW</u>	<u>RYT</u>	<u>13</u>	  
	<u>No.18</u>	<u>YOGA PHILOSOPHY</u>	<u>RYT</u>	<u>13</u>	  
<u>NEU</u>	<u>No.19</u>	<u>DOSHAS - CHARAKTERTYPEN IM YOGA</u>	<u>RYT</u>	<u>13</u>	  
	<u>No.20</u>	<u>BACKBENDS</u>	<u>RYT</u>	<u>14</u>	  
	<u>No.21</u>	<u>TEACHING SKILLS</u>	<u>RYT</u>	<u>14</u>	  
	<u>No.22</u>	<u>INVERSIONS</u>	<u>RYT</u>	<u>14</u>	  
	<u>No.23</u>	<u>MEDITATION 1</u>	<u>RYT</u>	<u>15</u>	  
	<u>No.24</u>	<u>MEDITATION 2</u>	<u>RYT</u>	<u>15</u>	  
	<u>No.25</u>	<u>VINYASA YOGA SLOW FLOW</u>	<u>RYT</u>	<u>15</u>	  
	<u>No.26</u>	<u>ASANA ADJUSTMENT</u>	<u>RYT</u>	<u>16</u>	  
	<u>No.27</u>	<u>AYURVEDA KOCHKURS</u>		<u>16</u>	  
	<u>INFORMATIONEN</u>				
	<u>INHOUSE SCHULUNGEN</u>			<u>16</u>	
	<u>KURSANMELDUNG</u>			<u>17</u>	
	<u>KURSORT</u>			<u>17</u>	
	<u>AGB</u>			<u>17</u>	
	<u>MONATSÜBERSICHT</u>			<u>20</u>	

**POWER YOGA
TEACHER TRAINING 200H**

Die Workshops können einzeln gebucht werden. Der Besuch aller Workshops mit dem Signet RYT innerhalb von 2 Jahren führt zur Anerkennung als Registered Yoga Teacher 200h durch die Yoga Alliance.

Weitere Informationen unter www.yogaalliance.org.





POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1

FR. 05.04.2019 – SO. 07.04.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
FR. 01.11.2019 – SO. 03.11.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 720.00

Dieser Basis-Workshop ist der Einstieg in die Yoga-Welt: Neben Asanas werden grundsätzliche methodisch-didaktische Fertigkeiten zum Unterrichten einer Gruppe vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, eine einfache Power Yoga Klasse aufzubauen, korrekt zu unterrichten, sowie die erlernten Asanas für verschiedene Zielgruppen zu modifizieren. Zusätzlich werden Themen wie Sicherheit im Yoga Unterricht, verschiedene Yoga Stile und Authentizität beim Unterrichten besprochen. Zur Teilnahme wird Yoga- und Unterrichtserfahrung mit Gruppen empfohlen.



POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 2

FR. 30.08.2019. – SO. 01.09.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 720.00

Aufbauend auf dem Teacher Training Level 1, bietet das Teacher Training Level 2 eine Vertiefung und Weiterführung der Asanas sowie eine Verfeinerung der Unterrichtsmethodik: Neben intensivem Asana-Techniktraining werden konkrete verbale und taktile Korrekturtechniken vermittelt. Der Workshop soll die Teilnehmenden dazu befähigen, Aufbaureihen für komplexe Asanas herzuleiten, fortgeschrittene Asanas korrekt zu unterrichten und für verschiedene Zielgruppen zu modifizieren.



POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 3

SA. 09.02.2019 – SO. 10.02.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 480.00

Aufbauend auf dem Teacher Training Level 1 und Level 2, befasst sich das Teacher Training Level 3 mit einem intensiven Training der persönlichen Unterrichtsfähigkeiten: Der Workshop soll die Teilnehmenden dazu befähigen, Yogalektionen mit einem spezifischen Schwerpunkt zu unterrichten und das Sequencing der Asanas zielgerichtet anzuwenden.

**ABSCHLUSSPRÜFUNG RYT 200
REGISTERED YOGA TEACHER 200H TRAINING**

SO. 10.02.2019 • 16.00 UHR – 18.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 130.00

Das Prüfungsmodul ist die Abschlussprüfung zur 200h Ausbildung von Power Yoga Switzerland, anerkannt durch die Yoga Alliance. Die Prüfung kann absolviert werden, wenn alle Kurse besucht wurden. Sie besteht aus drei Teilen:

1. THEORIEPRÜFUNG

Gegenstand der Theorieprüfung sind die theoretischen Kenntnisse in Anatomie und Physiologie aus gesundheitlicher [Anatomie 1] wie auch funktioneller Sicht [Anatomie 2]; die vermittelten Inhalte in den Bereichen Asanas, Philosophie, Teaching Skills, Ethik und Lifestyle.

2. PRAXISPRÜFUNG

Die persönliche Asana- und Pranayamatechnik wird ebenso geprüft wie die Fähigkeit, Asanas, Pranayama und Meditation zu unterrichten. Diese Fähigkeiten werden in Teilprüfungen am Ende der Module Level 1, Level 2 und Level 3 abgelegt.

3. TEXTKOMPETENZ

Auseinandersetzung mit drei Texten aus einer vorgegebenen Literaturliste. Die Auseinandersetzung erfolgt anhand vorgegebener Fragestellungen und muss schriftlich eingereicht werden.



ANATOMIE 1

SO. 05.05.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Verständliche Anatomie: Ziel dieses Kurses ist es, die anatomischen Strukturen des passiven und aktiven Bewegungsapparates zu kennen, zu «begreifen» und grundlegende funktionelle Zusammenhänge zu erlernen. Der ideale Kurs, um vor oder während der Yoga Ausbildung sowie als Weiterbildung Grundlagen zu schaffen oder zu vertiefen.



ANATOMIE 2

MO. 01.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Mit den Kenntnissen aus dem Anatomiekurs 1 werden Bewegungen und Positionen aus der Yoga Praxis analysiert: Funktionelle Zusammenhänge werden erklärt und in Bezug auf Grundpositionen verschiedener Asanas sowie Übergängen verständlich hergeleitet. Der Workshop soll vorhandene Anatomiekenntnisse yogaspezifisch vertiefen und das Verständnis für die Wichtigkeit einer korrekten Körperpositionierung verbessern. Im Rahmen der Yoga-Intensivwoche werden die Inhalte des Kurses immer wieder aufgenommen.



SPECIAL POPULATIONS

FR. 18.01.2019 • 17.00 UHR – 21.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

«Special Populations» umfasst diejenigen Yoga-Teilnehmenden, die unter Berücksichtigung spezieller Voraussetzungen unterrichtet werden sollten: Schwangere, Personen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat sowie Teilnehmende mit Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. Der Workshop gibt einen Überblick über die häufigsten Problemfälle im Yoga Unterricht und wie damit in der Praxis umgegangen werden kann.



No. 8

POWER YOGA ENERGETIC SEQUENCING 1

SA. 19.01.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Nach den Teacher Trainings Level 1 und 2 erlernst Du in diesen beiden Tagesworkshops eine neue Art der Lektionsgestaltung. Durch die spezifische Abfolge von bestimmten Asanas, dem gezielten Einsatz der Atmung (Pranayama) während der Asanas und einer abschliessenden Meditation hebst Du das Erlebnis für Deine Teilnehmenden auf ein neues Niveau: Sie verlassen deine Stunde mit einem ganz spezifischen Körperbewusstsein und fühlen sich besser denn je.



No. 9

POWER YOGA ENERGETIC SEQUENCING 2

SO. 20.01.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Nach den Teacher Trainings Level 1 und 2 erlernst Du in diesen beiden Tagesworkshops eine neue Art der Lektionsgestaltung. Durch die spezifische Abfolge von bestimmten Asanas, dem gezielten Einsatz der Atmung (Pranayama) während der Asanas und einer abschliessenden Meditation hebst Du das Erlebnis für Deine Teilnehmenden auf ein neues Niveau: Sie verlassen deine Stunde mit einem ganz spezifischen Körperbewusstsein und fühlen sich besser denn je.



NEU

No. 10

VIPASSANA RETREAT

DO. 24.01.2019 - SO. 27.01.2019 • DURCHGEHEND
MARKUS LATSCHA • RINGGENBERG • CHF 790.00

Der Wert der Stille und des Schweigens liegt darin, dass die in unserem bewegten Alltag eher unbewussten und leisen Stimmen, die unser Handeln leiten und führen, Gehör finden und erkannt werden können.

Das Retreat beginnt am Donnerstag mit einem Mittagessen und endet am Sonntag, wieder mit dem Mittagessen. Das Retreat besteht aus Yogalektionen, im Wechsel mit Sitz- resp. Gehmeditationen und Zeiten zur freien Verfügung. Ermögliche Dir diese einzigartige Erfahrung und geniesse die feine vegetarische Küche.



SUN SALUTATIONS

SO. 23.06.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Sonnengrüsse resp. Surya Namaskara mit Variationen von einfach bis schwierig: Die Vielfältigkeit dieser bekannten Bewegungsabfolge wird in alle Richtungen variiert und umgestaltet, sodass sich verblüffend neue und herausfordernde Abläufe für Warm-Ups und zur Lektionsgestaltung ergeben!



HIP OPENER

MO. 01.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Welche Möglichkeiten gibt es im Yoga, um das Hüftgelenk und dessen umliegende Muskulatur beweglich und geschmeidig zu halten, sodass zum Beispiel der Lotus-sitz erlernt werden kann? Dieser Workshop zeigt anatomische und methodisch-didaktische Möglichkeiten auf, wie hüftöffnende Yogaübungen sinnvoll und sicher in Yoga Klassen integriert sowie themenspezifische Klassen aufgebaut werden können.



CORE YOGA

DI. 02.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Core Vinyasa bedeutet das Bewegen aus der Körpermitte heraus, sowohl im physiologischen wie im übertragenen Sinn: Wenn wir aus dem Innersten heraus agieren, verändert sich sowohl unsere Yogapraxis wie unser Leben. Beides wird energiereicher und kräftiger, bodenständiger und zugleich intensiver. Beginnend mit einfachen Posen, weitergeführt über kraftvolle, fortgeschrittene Abläufe und schliesslich in die Entspannung, bietet dieser Workshop Inspirationen für ambitionierte Instruktor/innen, wobei jede Übung und jeder Ablauf aus der Körpermitte angeleitet wird!







RESTORATIVE YOGA

DI. 02.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Im diesem Workshop besprechen wir zahlreiche Asanas, welche eine entspannende und regenerierende Wirkung auf Körper und Geist entfalten. Die Asanas laden dazu ein, zu verweilen, loszulassen, zu entspannen und auszuruhen. Wir zeigen die wichtigen Punkte beim Einnehmen der Position, Möglichkeiten der Integration in eine reguläre Asanaklasse und eine Vorlage für eine Yogaklasse, welche in erster Linie der Regeneration dient und unmittelbar umgesetzt werden kann.



CHEST OPENERS

MI. 03.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Die Teilnehmenden erlernen ausgewählte Asanas, um Probleme in den Bereichen oberer Rücken, Schultern und Nacken angehen zu können und Problemlösungen zu unterstützen. Funktionelle Anatomie, die Prinzipien des Alignments und die Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit im Bereich des Schultergürtels werden genau angeschaut, um häufig auftretende Beschwerden im und mit Yoga angehen zu können.



PRANAYAMA

MI. 03.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Spezifische Übungsmethoden laden ein, mit dem Atem zu spielen und die Verbindung zwischen Atem und Geist herstellen zu lernen: Die Atemschule im Yoga ist eine Stütze des Körpers und des Geistes und kann die Innenschau verstärken. Die Bandhas ergänzen und unterstützen die Energiearbeit der Atmung, sodass der Körper präzise arbeiten kann und der Geist sich beruhigt. Es werden verschiedene Atemübungen sowie Bandha-Arbeit konkret erlernt, praxisnah und umsetzbar für den eigenen Unterricht.



TWIST FLOW

DO. 04.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Die «Twist Serie» zeigt, welche Grundlagen zur Vorbereitung von Twists erfüllt sein sollten: Im Workshop werden «Alignment-Cues» und «Action-Cues» erläutert und instruiert, damit die Twists sicher und effizient ausgeführt werden können. Die Teilnehmenden erhalten Knowhow und Techniken, um ihren Unterricht zu optimieren. Schriftliche Aufbaureihen und eine Beispiellektion ermöglichen die direkte Umsetzung des Gelernten in der eigenen Praxis.



YOGA PHILOSOPHY

DO. 04.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Was bedeuten die acht Yoga Glieder im Alltag und im Bezug auf den Unterricht? Wie kann ich meine Lebensführung mit meinem Yoga Unterricht in Einklang bringen, ohne meine Authentizität zu verlieren und glaubwürdig zu sein? Der Workshop zeigt mit einer vertieften Interpretation der acht Yoga Glieder auf, wie Yogaphilosophie auch im Alltag gelebt werden kann: privat, politisch und global. Interessant für jede/n Yogalehrer/in, der/die sich für Nachhaltigkeit und Weiterführung der Yoga Prinzipien in der Gesellschaft interessiert und die Yoga-Lebensphilosophie vermehrt in den Unterricht einfließen lassen möchte – ohne doktrinär zu sein!



DOSHAS - CHARAKTERTYPEN IM YOGA

FR. 05.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Was hat Yoga mit Ayurveda zu tun, welcher Doshatyp bin ich und wie kann ich meine persönliche Yogapraxis meinem Typus anpassen? Diese Fragen werden in diesem Workshop beantwortet, ebenso welchen Einfluss das Alter, die Tageszeit, die Saison und andere Zyklen auf uns haben. Mit der entsprechenden Yogapraxis, welche diese Einflüsse berücksichtigt, können wir den natürlichen Rhythmen folgen und fühlen uns dadurch ausgeglichener, harmonischer und stabiler.



BACKBENDS

FR. 05.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Backbends sicher und effizient unterrichten zu können, ist eine Herausforderung für Yoga-Teachers. Die Teilnehmenden lernen die korrekte Abfolge vorbereitender Übungen, um ihren Schüler/innen das Erlernen von Backbends zu erleichtern und zu einem Erfolgserlebnis zu machen. Eine Beispiellektion dient als praktische Vorlage zur direkten Umsetzung.



TEACHING SKILLS

SA. 06.07.2019 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
MARKUS LATSCHA & SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Neben dem einwandfreien Beherrschen der Übungen und einem didaktisch guten Stundenaufbau sollten Yoga LehrerInnen viele funktionierende verbale und taktile Anleitungen kennen, die Stimme ideal modulieren sowie einen originellen und trotzdem seriösen Stil haben. Dieser Workshop bietet eine persönliche Erweiterung der verlangten Unterrichtskompetenz, ein Spiel mit persönlichen Stärken und Schwächen – und macht Spass!



INVERSIONS

SA. 06.07.2019 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Auf spielerische und einfach in die Praxis umzusetzende Art erleben die Teilnehmenden den Einstieg in Umkehrposen wie zum Beispiel Kerze, Kopfstand und Handstand. Methodik und Anwendbarkeit in den eigenen Klassen stehen im Vordergrund, ebenso wie sicheres Korrigieren in den Posen.



MEDITATION 1

SO. 07.07.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Meditation ist Bestandteil einer ganzheitlichen Yogaklasse: In diesem Workshop werden verschiedene Meditationsmethoden erklärt und mittels Beispielen veranschaulicht, sodass die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die Welt der Meditation in Theorie und Praxis erfahren. Der Kurs umfasst Theorieteile, Praxissequenzen sowie konkrete Hausaufgaben, wie sie auch in eigenen Klassen direkt angewandt werden können.



MEDITATION 2

SO. 10.11.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Aufbauend auf Meditation 1 werden weiterführende Meditationstools in Theorie und Praxis unterrichtet, die den Teilnehmenden individuelle Wege zu einer nachhaltigen und persönlichen Meditationspraxis aufzeigen, sowie den Einstieg ins Unterrichten von Meditationssequenzen im eigenen Unterricht erleichtern. Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Meditationsvorkenntnissen, die an einer Vertiefung der eigenen Praxis interessiert sind und ihre Yogastunden mit Meditation ergänzen möchten.



VINYASA YOGA SLOW FLOW

FR. 25.10.2019 • 17.00 UHR – 21.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

Vinyasa ist das Zusammengehen von Bewegung und Atmung, einzelne Elemente gehen in einem harmonischen Fluss ineinander über. Vinyasa Formen können eingesetzt werden als verbindende, aber auch lösende Elemente zwischen Asanas, welche zugleich dehnen und kräftigen, wobei die Atmung immer eine wichtige Rolle spielt. In diesem Workshop werden verschiedene Vinyasa Formen erlernt, welche das Repertoire von Power Yoga Instructorinnen und Instrukturen erweitern und als Warm-Up oder als Unterrichtsform in fortgeschrittenen Klassen geeignet sind.



ASANA ADJUSTMENT

SA. 09.11.2019 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
MARKUS LATSCHA • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00

Das Erkennen von Fehlerbildern, sowie entsprechende handfeste Korrekturmassnahmen für bekannte Asanas stehen im Vordergrund dieses Workshops: Korrigierende Handgriffe werden im Detail erlernt und an Partnern angewandt bis sie sitzen! Die Kursteilnahme setzt Unterrichtserfahrung voraus, bietet aber einen entscheidenden Mosaikstein zur Verbesserung der persönlichen Unterrichtsqualität.



AYURVEDA KOCHKURS

DATUM NOCH OFFEN
NICOLE WECHSLER • BASEL • CHF 110.00

Nicole Wechsler, unsere Ayurvedaspezialistin, gibt einen Einblick in das Kochen nach ayurvedischen Prinzipien. Mit ihrer fröhlichen und unkomplizierten Art vermittelt Nicole praktisches Grundwissen, welches wir in Gruppen gleich umsetzen. Wir kochen in Gruppen und geniessen anschliessend zusammen die verschiedenen Menüs. Unbedingt probieren!

Anmeldung und Information: www.ayurveda-nicole-wechsler.ch



INDIVIDUALISIERTE WEITERBILDUNGEN

INFORMATIONEN: INFO@PERSONALFITNESS.CH / 061 691 01 45

Alle Kurse aus unserem Weiterbildungsangebot können als Inhouse Schulungen bei Ihnen im Studio oder im Betrieb durchgeführt werden. Natürlich erstellen wir auch individuell nach Ihren Wünschen Weiterbildungsangebote für Ihr Team oder Ihre Kursleiter. Diese Kurse finden bei Ihnen oder im Spirit Studio in Basel statt. Gerne beraten und informieren wir Sie telefonisch oder per E-Mail.

KURSANMELDUNG

PERSONAL FITNESS HERZIG & LATSCHA

Breisacherstrasse 54
CH - 4057 Basel
+41 61 691 01 45
info@poweryoga.ch
www.poweryoga.ch
www.personalfitness.ch

KURSORT

SPIRIT STUDIO

Spirit - Studio für Yoga & Pilates
Gundeldingerfeld, Halle 2
Dornacherstrasse 192
CH - 4053 Basel
+41 61 691 01 45
info@spirit-studio.ch
www.spirit-studio.ch

AGB

PERSONAL FITNESS HERZIG & LATSCHA

Das Kursangebot steht allen Interessierten offen. Anmeldeschluss ist sieben Tage vor der Veranstaltung, kurzfristige Anfragen sind jedoch immer möglich und werden je nach Teilnehmerzahl akzeptiert. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns vor, einen Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl abzusagen, wobei die Kursgebühren zu 100% zurückerstattet werden. Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Nichtdurchführung eines Anlasses, beim Verlust von Wertsachen oder bei Verletzung der Teilnehmenden. Versicherung ist vollumfänglich Sache der Teilnehmenden.

ANNULATION

ANNULLATIONSBEDINGUNGEN

Annulationen sind schriftlich mitzuteilen [Poststempel] und bis 31 Tage vor Kursbeginn unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 möglich. Bei Annulationen zwischen dem 30. und 16. Tag vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühren zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 fällig, ab Tag 15 vor Kursbeginn ist der Kurs zu 100% zahlungspflichtig. Im Einzelfall und sofern es die Kapazitäten erlauben, können wir unter Zuschlag einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 Ihre Anmeldung auf einen späteren Kurs umbuchen oder eine Ersatzperson ohne Kostenfolge akzeptieren.





MONATSÜBERSICHT

<u>JAN</u>	18.	<u>SPECIAL POPULATIONS</u>	<u>No. 7</u>
	19.	<u>THE POWER OF ENERGETIC SEQUENCING 1</u>	<u>No. 8</u>
	20.	<u>THE POWER OF ENERGETIC SEQUENCING 2</u>	<u>No. 9</u>
	24.-27.	<u>VIPASSANA RETREAT</u>	<u>No. 10</u>
<u>FEB</u>	9.-10.	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 3</u>	<u>No. 3</u>
	10.	<u>ABSCHLUSSPRÜFUNG RYT 200</u>	<u>No. 4</u>
<u>APR</u>	5.-7.	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1</u>	<u>No. 1</u>
<u>MAI</u>	5.	<u>ANATOMIE 1</u>	<u>No. 5</u>
<u>JUN</u>	23.	<u>SUN SALUTATIONS</u>	<u>No. 11</u>
<u>JUL</u>	1.	<u>ANATOMIE 2</u>	<u>No. 6</u>
	1.	<u>HIP OPENER</u>	<u>No. 12</u>
	2.	<u>CORE YOGA</u>	<u>No. 13</u>
	2.	<u>RESTORATIVE YOGA</u>	<u>No. 14</u>
	3.	<u>CHEST OPENERS</u>	<u>No. 15</u>
	3.	<u>PRANAYAMA</u>	<u>No. 16</u>
	4.	<u>TWIST FLOW</u>	<u>No. 17</u>
	4.	<u>YOGA PHILOSOPHY</u>	<u>No. 18</u>
	5.	<u>DOSHAS - CHRARKTERTYPEN IM YOGA</u>	<u>No. 19</u>
	5.	<u>BACKBENDS</u>	<u>No. 20</u>
	6.	<u>TEACHING SKILLLS</u>	<u>No. 21</u>
	6.	<u>INVERSIONS</u>	<u>No. 22</u>
	7.	<u>MEDITATION 1</u>	<u>No. 23</u>
<u>AUG</u>	30.-19.	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 2</u>	<u>No. 2</u>
<u>OKT</u>	25.	<u>VINYASA YOGA SLOW FLOW</u>	<u>No. 25</u>
<u>NOV</u>	1-3.	<u>POWER YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1</u>	<u>No. 1</u>
	9.	<u>ASANA ADJUSTMENT</u>	<u>No. 26</u>
	10.	<u>MEDITATION 2</u>	<u>No. 24</u>