

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Ganzheitliche Yoga-Praxis mit Sambhavi

Orientierungswochenende für die Yogalehrer*in-Ausbildung

Datum: **01.07.2023 - 02.07.2023**

Dauer: 2 Tage

Preis: **270,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Freue dich auf ein nährendes Wochenende in wohlthuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Einführung in das ganzheitliche Yoga mit vielfältigen Körperübungen, Faszien-Training, harmonisierende Atemübungen, erholsamer Tiefenentspannung und Meditation.

Das Orientierungswochenende dient auch als Entscheidungshilfe, falls du dich für die Yogalehrer*in-Ausbildung interessierst.

Seminarbeschreibung

Durch Yoga erlangen wir ein neues Verständnis über uns selbst und die Welt. Ich möchte dich willkommen heißen, an dieser Forschungsreise zur inneren Essenz teilzunehmen.

Im September 2023 beginnt die neu entwickelte [Yogalehrer*in-Ausbildung](#) an der UTA Akademie. An diesem Einführungswochenende hast du die Möglichkeit, deine persönlichen Fragen zur neuen Ausbildung zu klären und herauszufinden, ob sie deinen Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht.

Das Seminar kann unverbindlich besucht werden, Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich. Die Yoga-Stunden sind für alle Level geeignet und finden mit persönlicher Begleitung statt.

An diesem Wochenende sind auch alle willkommen, die ihre Yoga-Praxis vertiefen möchten und frische Inspiration suchen.

Inhalte

- Energetisierende und entspannende Körperübungen, harmonisierende Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen, wohlthuende Tiefenentspannung, aktive und stille Meditationen
- Einblicke ins Faszien-Training (nach Dr. Schleip)

- Einführung in die Hatha Yoga-Praxis: innere Polaritäten harmonisch verbinden
- Ausflüge in die Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie
- Sport oder Yoga? Muss ich mich entscheiden? Was ist denn da der Unterschied?
- Erwartungen und die Falle der Selbstoptimierung
- Erfahre selbst, warum Yoga so vielschichtig auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und energetischen Ebene wirkt.
- Einblicke in aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft, Psychoneuro-Immunologie und Epigenetik in Bezug zur Yoga-Tradition
- Yoga als Beitrag zum Frieden in der Welt
- Einblicke in die vielseitigen und interessanten Tätigkeits- und Erfahrungsfelder für Yogalehrer*innen: Karriere, Berufung, persönliche Weiterentwicklung und innerer Weg.
- Kennenlernen der UTA Akademie mit den zusätzlichen Nutzungsmöglichkeiten der Angebote des Hauses. Die Seminarzeiten sind so ausgerichtet, dass die Meditationen im UTA Institut besucht werden können.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ausbildung

Yogalehrer*in- Ausbildung – 10 Monate (Modul 1)

14. - 17.09.2023

Yogalehrer*in-Ausbildung – 10 Monate

14.09.2023 - 07.04.2024

Yogalehrer*in-Ausbildung – Aufbaumodule

22.08.2024 - 18.07.2025