



# AIRyoga

## Weiterbildung für Yogalehrer

AIRyoga ist eine neue Art Yoga zu erleben, es ist fast wie fliegen. Es ist ein wertvolles Hilfsmittel, um sich schwerelos den Asanas hinzugeben, die Schwerkraft zu nutzen und in süße, tiefe Dehnungen, Umkehrhaltungen und Rückbeugen, ohne Kraftanstrengung zu kommen. Es ist für Einsteiger, durch die unterstützende Matte geeignet, aber auch für Fortgeschrittene auf dem Weg in den nächsten Level, um die Asanas länger, stabiler und ruhiger zu halten. „Sthiram Sukham Asanam“ Jede Yoga Position sollte 2 Qualitäten aufweisen: Stabilität und Leichtigkeit (Yoga Sutra 2.46)

### WARUM AIRYOGA?

- eine wertvolle Ergänzung zu deiner traditionellen Yogapraxis
- unterstützt deine korrekte Ausrichtung
- Dekompression der Wirbelsäule
- Stärkung der gesamten Arm- und Rumpfmuskulatur
- durch die Instabilität der Yogaswing, ein rascher Fortschritt bezogen auf die Kraft, Flexibilität, Balance und Koordination
- Viel Spaß während der Air Yogapraxis

Die Yoga Swing besteht aus mehreren Elementen, die unterschiedlich, einzeln, aber

auch zusammen eingesetzt werden können. Das Tuch dient das als Sitz, als Hängematte, als Unterstützung, das dich in den meisten Asanas umschmiegt, hält, trägt, wiegt und stabilisiert. Die Griffe an langen Bändern an der Seite, helfen dir, dich elegant durch das Tuch zu bewegen und sind ein wertvolles Hilfsmittel im coreworkout, das dich durch Balance, Kraft und Schwerkraft deine Muskeln stärken lässt.

In der Fortbildung erlernst du die Eure Yogapraxis zu vertiefen und eine Yogastunde in der Swing sicher zu führen.

### THEMEN DER AUSBILDUNG WERDEN SEIN:

- Kennenlernen der Yogaswing, Pflege, Sicherheit und Anwendung
- Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- alle Möglichkeiten der Yogaswing auf jeder Ebene kennen lernen: vom Boden bis auf die höchste Stufe, von unterstützenden Einsatz der Yoga Swing, bis zur Kräftigung und Stärkung durch die Yoga Swing
- Standhaltungen, Vorbeugen, Hüftöffnungen, Balance, Twist, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Handbalancen



- schwebende Asanas in luftiger Höhe
- Entspannung und ZEN-Gefühl in der Matte
- Sicherheit und wichtige Fokuspunkte, um die Praxis in der Schaukel noch zu vertiefen
- Stundenaufbau bis hin zum Flow durch die Schaukel
- verbale Ausrichtung präzise einsetzen, „hands on“ und Ausrichtung in der Matte
- Partner Yoga und Personal Training
- Einsatz von YogaTools
- Kidyoga in der Yoga Swing
- Prenatal Yoga – Schwangeren Yoga in der Swing

## PFLICHTEN:

- 100 % Anwesenheitspflicht,
- 80 contact hours

## RECHTE:

- beschreibendes und leitendes Handout der Fortbildung
- Fortbildungsnachweis
- Die Ausbildungsstunden werden als Fortbildung bei der **Yoga Alliance** zur Aufrechterhaltung der Registrierung angerechnet

## EINGANGSVORAUSSETZUNGEN:

- regelmäßigen Yogapraxis
- Yogalehrerausbildung bereits erfolgreich absolviert, bzw. zur Zeit in einer Ausbildung als Yogalehrer

- Unter bestimmten Umständen kann die Fortbildung auch ohne Ausbildung in einer Yogatradition erfolgen, z.B. Fitness-trainer und eigene Yogapraxis für mindestens 1 Jahr
- körperliche guter und gesunder Zustand, normale Blutwerte, gesundes Herz
- Eine Schwangerschaft ist ausgeschlossen
- Empfohlen wird ein Einsteigerworkshop, da die Swing und ihre Wirkung auf den Körper ausgetestet werden sollte. Einige Menschen werden manchmal Seekrank und es wäre schade, wenn man innerhalb der Ausbildung abbrechen müsste.

Alle weiteren Bedingungen und Voraussetzungen findet ihr unter der Homepage [www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu), oder ihr meldet Euch telefonisch oder per email, damit wir Eure Fragen beantworten können.

## Termine, Kosten, Infos!

### TERMINE

20. bis 23. Februar 2014

Do. - So., 8 - 16 Uhr

27. bis 30. März 2014

Do. - So., 8 - 16 Uhr

12. bis 13. April 2014

Sa. - So., 8 - 16 Uhr

### KOSTEN

Bei Anmeldung zum

31.12.2013 1100,- €

Bei Anmeldung ab dem

01.01.2014 1240,- €

Maximale Teilnehmer Zahl 10 Personen

**ORT:** TRUENature Yogastudio, Wiesenstraße 2 - 4, 45711 Datteln

**DOZENTIN:** Selina Pagonakis, Inhaberin des TRUENature Yogastudio, international zertifizierte E-RYT Yogalehrerin der Yoga alliance, Ausbilderin der Vinyasa Yogalehrer Ausbildung 200+, AIRyoga Lehrer und Trainer