



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Modul: Alignment

Alignment, zu Deutsch Ausrichtung, ist das A und O der Asana Praxis. Die meisten Yoga Praktizierenden und auch viele Yogalehrer glauben, sie hätten eine korrekte Ausrichtung in Yoga Asana. Selbstbild und Fremdbild sind aber selten deckungsgleich. Und kognitiv erworbenes Wissen bedeutet nicht, die Struktur eines Asana vollständig und tief im eigenen Körper verstanden zu haben. Wir werden die neusten Erkenntnisse bezüglich Alignment praktisch anwenden, bisher unbekannte Aspekte entdecken und mit inneren Bewegungen arbeiten. Diese erschliessen die geübten Asana vollständig neu. Wir verstehen Alignment ausserdem als Basis für Adjustment: nur wenn ich als Yoga Lehrer die Alignment Prinzipien verinnerlicht habe, kann ich die Teilnehmer durch Adjustment korrekt unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt wird der Einsatz von Hilfsmitteln sein, die ein korrektes Alignment fördern können. Dieses Modul wird dir helfen, die Ausrichtungsprinzipien mit frischen Augen zu durchleuchten und in die nächste Ebene des Verständnisses einzutauchen.



Hauptinhalte

- Alignment der 12-15 wichtigsten Yoga Asana
 - Vorbeugen
 - Stehende Positionen
 - Ganzkörperstabilität
 - Drehungen
 - Rückbeugen
 - Überkopf
- Ableitung von Prinzipien aus den Basis-Asana und Anwendung auf weitere Asana
- Alignment des Atems und des Geistes in Asana
- Einsatz von Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Bolster)
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Praxis zwischen Modultreffen (optional)
- Modul Reflexion als Abschlussarbeit (3-5 Seiten)
- Erfahrungsaustausch zu Alignment Themen
- Lernpartnerschaft zur Vertiefung des Gelernten
- Diverse Theorie- und Praxis-Inputs
- Alignment Literatur
- Start- und Schluss-Coaching (im Preis inbegriffen)
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder Absolventen einer Yogalehrer-Ausbildung
- **Gruppengrösse:** 8 bis max. 16 Teilnehmer
- **Modulleitende:** Katharina Kirchner und Stefan Faust
- **Experten:** Urs Rohrbach (imlotmitdir.ch), Daniela Fürst (nandalayoga.ch)
- **Monatliche Treffen:**
 - Samstag, 8. September: 14.00 – 19.00h
 - Freitag, 5. Oktober: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 2. November: 17.00 – 21.00h Urs Rohrbach
 - Freitag, 30. November: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 21. Dezember: 17.00 – 21.00h Daniela Fürst
 - Freitag, 25. Januar: 17.00 – 21.00h
- **Kosten:** 700 CHF für das ganze Modul.
Anzahlung 100 CHF, ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart
- **Lehrmittel:** Buch von Ray Long, Yoga Anatomie 3D, Band 2 – die Haltungen
- **Ort:** Yogastudio Anker, Diererstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung und Kontakt:** stefan@yogastudium.ch, katharina@yogastudium.ch