

Yin Fortbildung 2024



Yin Yoga die stille, tief-wirkende, heilsame Praxis!

Willkommen zum Yin Yoga Training!

Dieses Wissen macht Dich zu einer:m **qualifizierten und professionellen Yin Yogalehrer:in**

Wir lehren **altes Wissen** aus verschiedenen Traditionen und verbinden es mit **neuesten** Erkenntnissen aus der **wissenschaftlichen Forschung** der Physiologie und angewandten Anatomie.

Du wirst nicht nur **energetisches Hintergrund-Wissen** lernen, sondern auch die Essenz der Yin Yoga Praxis in ihrer **ganzheitlichen Tiefe** erleben.

Diese Ausbildung bringt viele Werkzeuge für ein balanciertes Leben voller **emotionaler und mentaler Stabilität** mit sich: Atemarbeit, Pranayama Meditationen, Visualisierungen und heilsame Rituale (Puja, Japa, Mantra).

Das Ausbildungs-Team ist geschult in **traumainformierter Sprache**, um den heutigen Bedürfnissen im Alltag gerecht zu werden. Wir sind keine Therapeut:innen, aber wir werden alltäglich mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit mit Menschen konfrontiert, die einen Trauma-Hintergrund haben.

Wir sind uns der großen Verantwortung als Yogalehrer:innen bewusst. Wir geben daher einen Unterricht weiter, welcher so **sicher, feinfühlig und inklusiv wie nur möglich** ist, in unserer Anwendung **der Sprache** und des **Settings** unserer Einheiten.

Sharings in geschützter Atmosphäre für **gelebte Transformation** sind bewährte Werkzeuge die unseren Weg gemeinsam im Training begleiten werden.

→ diese Fortbildung zählt zur **„Continuing Education“** bei Yoga Alliance 60 Stunden und du kannst sie dort anrechnen lassen.

→ **BONUS** - Alle Module werden auf **Videoaufgezeichnet!**

→ **Susanne** ist für Dich da, weit über die Ausbildung hinaus mit Fragen während und auch immer **nach dem Training.**



Yin Yoga im Detail

Susanne Taucher

Entstehung & Geschichte des Yin Yoga.

Yin Yoga-Praxis, Asanas im Detail ausarbeiten und deren **emotional – mentale Wirkungsweisen** verstehen inklusive **Variationen & Hilfsmittel** einsetzen lernen für alle Körpertypen.

Yin Sequencing nach anatomischen und energetisch-emotionalen Schwerpunkten.

Atem und Wirkungsweisen aufs **Nervensystem** und Einsatz im Unterricht.

Trauma-sensible Sprache im Unterricht, Raum-Setting.

Meditationen, Visualisierungen, Mudras & Mantras für **emotional-mentales Management** im Unterricht.

Karin Wallnöfer

Ganzheitliche Prinzipien der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Über Qi, die 5 Wandlungsphasen/Elemente, die Meridiane/Funktionskreise.

Daniela Petroni

Positive physiologische Wirkungen von Yin Yoga auf **Bindegewebe und Gelenke**.

Aktuelle **Neuigkeiten aus der Schmerz- und Fasziens-Forschung**.

Die **Skelettunterschiede**, Bedürfnisse, Grenzen und Möglichkeiten jedes einzelnen Praktizierenden.

Christine Krapf

Stabilität durch **Dharma, Werte aus der Yoga-Lehre** (Advaita Vedanta).

Verkörpern der Yin-Qualitäten im Leben, Hingabe, Empfänglichkeit, Mitgefühl, Stille, Selbstliebe und Akzeptanz.

Rituale (Puja, Sharings) welche unseren Alltag strukturieren und segnen.

Stimmbildung durch Mantra, Chanting, Kirtan.

Die Struktur des 60 Stunden Trainings

Modul 1 Wasser- & Holz-Element Fr. 26.04. - So.28.04.2024

Modul 2 Feuer- & Erde-Element Fr. 24.05. - So.26.05.2024

Modul 3 Metall-Element Fr. 07.06. - So.09.06.2024

Uhrzeiten: Freitags 14 -19 Uhr | Samstags 08 -17 Uhr | Sonntags 09 -17 Uhr

Ausbildungs-Ort: Jugendhaus Kassianenum, **Brunogasse 2 in Brixen**

Dein Ausbildungs-Team



Susanne Taucher (Asana, Technik, Methodik) www.yogabrixen.com

ist Deine Haupt-Lehrerin in dieser Ausbildung.

Mit **22 Jahren Yogapraxis** und **16-jähriger hauptberuflicher Unterrichtserfahrung** vermittelt sie **Yoga liebevoll, leidenschaftlich** und voller **Herzenswärme**. Sie hat Yin Yoga 2010 als eine der ersten Lehrerinnen nach Südtirol gebracht, und unterrichtet es seitdem in Brixen.



Karin Wallnöfer (TCM) www.karinwallnoefer.com

Sie praktiziert und unterrichtet seit **30 Jahren** in den Bereichen **Qigong, Shiatsu, Yang Sheng** und **Ernährung** nach **Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)**. Ihre umfassenden Kenntnisse hat sie in verschiedenen Ausbildungen und Kursen erworben, einschließlich Studienaufenthalten in China. In ihren Kursen bringt sie die TCM auf den Punkt, **macht sie greifbar und lebendig**. Ihre Leidenschaft gilt außerdem der **energetischen Arbeit** mit dem **Körper** und dem **Atem**.



Daniela Petroni (Anatomie & Physiologie) www.danielapetroni.it

Daniela arbeitet seit **20 Jahren** in eigener Praxis als **Physiotherapeutin** und **Osteopatin**. Fast ebenso lang praktiziert sie Yoga und Meditation. Mit **Begeisterung** und **Humor** vermittelt sie Kenntnisse über **angewandte Anatomie** und **physiologische Zusammenhänge**. Neueste Erkenntnisse aus der **Faszien-Forschung** fließen ebenso mit ein wie **praktische Beispiele** des neu erlangten Wissens.



Christine Krapf (Dharma, Werte, Stimmbildung)

Sie unterrichtet als Co-Lehrerin in dieser Ausbildung mit ganz viel **Sanftmut, Freundlichkeit** und **Humor**. Sie ist **Krankenpflegerin** und Yoga-Lehrerin und bereichert diese Fortbildung mit ihrer **Leidenschaft** zu den **Werten** aus den **Veden/Vedanta**. Ihre **herzöffnende Stimme** eröffnet uns **Mantren** und **Kirtan-Gesang**.

Abschluss & Zertifikat

Du erstellst eine **Abschlußarbeit** welche Du schriftlich e-mailst an die Ausbildungsleiterin, um das Zertifikat zu erhalten.

Beachte bitte, dass die **Anwesenheit bei allen Modulen** und die **Einreichung aller Hausaufgaben** zum **erfolgreichen Abschließen** der Ausbildung nötig sind. Nach erfolgreicher Zertifizierung bist du berechtigt, Deine 60h Stunden bei YA anrechnen zu lassen auf www.yogaalliance.com

Präsenz Kurs

Diese Ausbildung wird als **Präsenz-Kurs** abgehalten. Fehlzeiten können nur in vorheriger Absprache mit Susanne Taucher abgeklärt werden. **Fehlende Module** können im darauffolgenden Jahr nachgeholt werden um das Zertifikat zu erhalten.

Deine Investition für diese Fortbildung beinhaltet

- 60 Stunden Ausbildung
- umfangreiches **Ausbildungs-Manual** und **Videos vom Unterricht** und Mediathek

Frühbucher:innen total: € 990,-

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Platz-Reservierung | € 500,- (nicht refundierbar) |
| 2. Restbetrag | € 490,- bis spätestens 01.03.2024 |

Regulär total: € 1.090,-

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Platz-Reservierung | € 500,- (nicht refundierbar) |
| 2. Restbetrag | € 590,- |

Die für die Ausbildung **empfohlenen** Bücher findest Du auf einer **Leseliste** welche jedoch für die Ausbildung **nicht** unbedingt nötig sind.

Anmeldung

1. Du füllst das **Datenblatt** bitte aus
2. Dann senden wir Dir unsere Bank-Daten für die **Anzahlung**/Platz-Reservierung zu.

Susanne Taucher

T.: +39 3663242088

susanne.taucher@gmail.com

www.yogabrixen.com

