

**TEACHER TRAINING WORKSHOPS 2020**  
Basics des Intuitiven Yoga nach Vanda Scaravelli  
Exklusives Teacher-Trainer-Angebot für diesen Ansatz in Deutschland.

“The success of Yoga does not lie in the ability to perform postures but in how it positively changes the way we live our life and our relationships.”

– T.K.V. DESIKACHAR

Du bist YogalehrerIn, willst tiefer in die Materie einsteigen und die achtsame Körperwahrnehmung intensivieren? Dann melde Dich zu meinen 2 x 2,5-stündigen Teacher-Training-Workshops an 10 Wochenenden an.

Ich unterrichte seit 2014 nach dem Intuitiven Ansatz, praktiziere Yoga seit 2000 und diese Variante seit 2007. Mein Wissen aus der Intuitiven Yogapraxis möchte ich in dieser Workshop-Reihe mit allen teilen ...

... die ihren Körper nicht nutzen, um eine Asana zu "erreichen". Sondern die das Angebot der Asanas annehmen möchten, um den Austausch mit dem eigenen Körper und Geist intensiver und heilsamer zu erleben

... die an den grundsätzlichen Besonderheiten des Intuitiven Yoga interessiert sind

... die lernen möchten, wie sie ihre SchülerInnen so sicher wie möglich durch interessante und spielerische Unterrichtsstunden begleiten können

... die erleben möchten, wie man den Körper/Geist "liest" und "Adjustments" so sanft wie effektiv ausführt.

## TERMINE

21. und 28. März  
18. und 25. April  
09. und 16. Mai  
06. und 13. Juni sowie 20. und 21. Juni

## KOSTEN

50 Stunden in 10 Terminen:	760 EURO
EARLY-BIRD-TARIF (bis 31. Januar 2020):	720 EURO

## DAS IST INKLUSIVE

50 Stunden intensives Training mit maximaler Hands-on-Arbeit  
Eine Liste empfohlener Lektüre  
Alle notwendigen Materialien (Matten, Props) für das Training sind im Studio  
Teilnehmer können in der TT-Zeit bei meinen Wochenstunden zum halben Preis üben (9 €)  
Tee, Kekse, Playfulness + Spaß

## ANMELDUNG + AGBs

Anmeldungen bitte über [alke@vonka.de](mailto:alke@vonka.de).  
Alles zu den AGBs eurer Teilnahme findet ihr hier:  
<https://www.intuitives-yoga-hamburg.de/unterricht/workshop/>

## RAUM + ZEIT

FLOW YOGA HAMBURG  
Fuhlsbüttler Str. 269, 22307 Hamburg

Start: jeweils 9.30 Uhr, Mittagspausen von 12 – 13.30 Uhr. Ende jeweils 16 Uhr

## AUFBAU TEACHER TRAINING

21. März

### **Block 1: ERST DAS INNEN, DANN DAS AUSSEN – Intensivierung Körperwahrnehmung**

- a) Basis-Ansätze von Vanda Scaravelli – Atem(technik) + Loslassen in die Schwerkraft
- b) Innere Wirbelsäule-Aktivierung

28. März

### **Block 2: SCARAVELLI TO THE CORE – ATEM, WIRBELSÄULE, SCHWERKRAFT**

18. April

- a) Mobilisierung der Wirbelsäule und ihrer „Fortsätze“ durch geführten Atem
- b) Hands on: Die 8 Richtungen der Wirbelsäule und die Schwerkraft

18. April

### **Block 3: DEN KÖRPER LESEN**

- a) In der Langsamkeit liegt der Schlüssel – Asanas und der Ehrgeiz
- b) Raum öffnen im Körper – Verbindungen herstellen und über Asanas ansprechen

25. April

### **Block 4: DIE ASANA ENTSTEHEN LASSEN I**

- a) Strukturen und Verbindungen wahrnehmen, I: Sitzen
- b) Strukturen und Verbindungen wahrnehmen, II: Stehen

09. Mai

### **Block 5: DIE ASANA ENTSTEHEN LASSEN II**

- a) Strukturen und Verbindungen wahrnehmen, I: Liegen + Rotationen
- b) Strukturen und Verbindungen wahrnehmen, II: Balancen

16. Mai

### **Block 6: DEKONSTRUKTION**

Hilfen und Helfen I + II

06. Juni

### **Block 7: PAAR-ARBEIT – ROLLENSPIELE**

Lehrer und Schüler im Intuitiven Yoga I + II (Anwendung des bisher Gelernten)

13. Juni

### **Block 8: VISUALISIERUNGEN**

- a) Ideen für den Unterricht – Wahrnehmung, Körperkontakt und Sprache
- b) Übungs-Sequenz Asanas (Sonnengruß + Variationen, Hüften + Schulter)

20. Juni

### **Block 9: DER KÖRPER ALS LEHRER**

- a) Vertiefung Sequenzen I + II – Scaravelli-Style

21. Juni

### **Block 10: DAS SCHWERE LEICHT MACHEN**

- a) Warum Schulterstand, warum nicht?
- b) Asana-Wunschkonzert + Q&A