

SHIVA REA'S PRANA VINYASA FLOW®

Prana Vinyasa Flow® Yoga wurde von Shiva Rea basierend auf den Lehren von Krishnamacharya sowie weiteren Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti Yoga entwickelt. Die Essenz dieses energetischen und kraftvollen Yoga-Pfads besteht darin, mit Prana – der kraftvollsten Energiequelle überhaupt – verbunden zu sein. Prana Vinyasa Flow® Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, um Yoga zu praktizieren und zu leben. Indem wir Prana als die Primärquelle unserer Bewegung erkennen, wird es möglich, unsere lineare Denkweise zu transzendieren und mit dem sich stetig verändernden, bewegten Universum in Einklang zu sein. Die Bewegungen von Prana manifestieren sich in allen Asanas und kreieren einen lebendigen, atmenden, befreienden Zugang zu Yoga.

Tauche ein in die Kunst und Wissenschaft des Yoga mithilfe eines dynamischen und integrierten Ansatzes, welcher alle Lerntypen unterstützt. Dieses Yoga Alliance zertifizierte Teacher Training und Affiliate Programm wird dich bestärken das volle Spektrum des gelebten Yoga zu verinnerlichen: Yogatradition und -philosophie, ethische Lehren, Grundsätze des Ayurveda, Verständnis der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers, Methodik des Unterrichts sowie Anwendung des von Shiva Rea entwickelten multidimensionalen Wave-Sequencings.

Diese Prana Vinyasa Flow® Basicausbildung richtet sich an alle, die gerne ihre Praxis vertiefen und intensivieren möchten sowie an alle, die gerne selbst Yoga unterrichten möchten. Außerdem ist sie konzipiert für Lehrer anderer Stilrichtungen, welche gerne die Prana Vinyasa Flow® 200- bzw. +300* h Zertifizierung erreichen möchten.

* Für die +300h Zertifizierung sind 80 weitere Kontaktstunden mit Shiva Rea oder die Teilnahme an Advanced Modulen mit Sandra Amtmann erforderlich.

Die Ausbildung beinhaltet alle Basismodule der Prana Vinyasa Flow® Ausbildung nach Shiva Rea und führt zu einer 200h Yoga Alliance Zertifizierung bzw. kann für die +300h Zertifizierung durch Shiva Rea, Samudra Global School of Vinyasa angerechnet werden.

Du lernst dabei alle erforderlichen Techniken, um anschließend Prana Vinyasa Flow® Klassen nach Shiva Rea zu unterrichten. Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt.

Weitere Infos
www.yogabysandra.de
www.shivarea.com

Veranstaltungsort
Home of Yoga
Oldenburger Straße 249
26180 Rastede
www.homeofyoga.de
steffi@homeofyoga.de

TEILNAHMEGEBÜHR & ANMELDUNG

Die Teilnahmegebühr beträgt **3.200,- € bei Anmeldung bis spätestens 31.07.2021** bzw. 3.500,- € ab 01.08.2021. In der Teilnahmegebühr ist das umfangreiche Teacher Training Manual von Shiva Rea enthalten.

Exklusive

• Fachbücher / erforderliche Literatur: Tending the Heart Fire by Shiva Rea

• Die Teilnahme an Shiva Rea's online Foundation Programm unter www.yogaalchemy.com. Einmalige Registrierungsgebühr in Höhe von 54 \$. Teilnahmegebühr für "Essential Tools online Courses" im Bundle 108 \$ (Solar Mandala of Asanas, Prana Vinyasa Energetic Alignment Self-paced Study, The Art of Teaching Namaskars, Roots Prana Vinyasa / Foundation)

• Prüfungsgebühr von 108 \$ für die Zertifizierung durch Shiva Rea, Samudra Global School of Yoga

• Etwaige Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten

Die 200 Stunden Affiliate Prana Vinyasa Flow® Ausbildung wird bei einer **Mindestanzahl von 10 Personen** durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf **maximal 24 Personen** begrenzt, sodass eine **frühzeitige Anmeldung** empfohlen wird.

Bei Fragen oder für eine verbindliche Anmeldung schreibe uns eine Nachricht an: steffi@homeofyoga.de



November 2021 bis Mai 2022

200h / 300h Yoga Alliance Zertifizierung

PRANA VINYASA FLOW® TEACHER TRAINING

HOME OF YOGA, RASTEDE/OLDENBURG
mit Sandra Amtmann & Team

Das Shiva Rea Affiliate Teacher Training beinhaltet folgende Themenkomplexe

Embodying the Flow & Energetic Alignment

- Verständnis der fünf Bewegungsrichtungen von Prana, welche dem Yoga Flow zugrunde liegen
- Vertiefung der Praxis: Den Fluss von Prana kultivieren durch Asana, Pranayama und Meditation
- Ritual und Struktur einer Klasse: Einstimmung, Namaskars, Wave Sequencing, Peak Posen, Ausgleichshaltungen und Ausklang
- Erlernen von Surya Namaskar, Chandra Namaskar, Classical Namaskar sowie die vier von Shiva Rea entwickelten Dancing Warrior Sequenzen
- Erlernen des einzigartigen, kreativen, effektiven und intelligenten Prana Vinyasa Flow® Sequencings: Vinyasa Krama und multidimensionales Wave Sequencing
- Anwendung von Shiva's 3-Part-Vinyasa-Methodik für Stehhaltungen, Rückbeugen, Armbalancen, Core-Work, Vorbeugen, Hüftöffner, Twists und Umkehrhaltungen
- Aktive und energetische Hands-on-Adjustments, Einsatz von Hilfsmitteln, verbales Anleiten
- Mandala, Family, Key Actions of Asanas: Verständnis der Ausrichtung, Funktion und Qualität von Asanas

Embodying Anatomy

- Anatomisches Grundwissen sowie Verständnis darüber, wie Prana in Muskeln, Knochen und Faszienewebe fließt für die Integration in Asanas
- Verbinden von westlichen und östlichen Konzepten des Grob- und feinstofflichen Körpers
- Erlernen von Muskeln, Gelenken, Knochen und sowie Erkennen von Blockaden und Verspannungsmustern, welche relevant für die Asana Praxis sind
- Die angewandte Anatomie des Prana Vinyasa Flow® Wave Sequencings für optimalen physischen und energetischen Nutzen
- Der Nutzen der Prana Flow® 3-Part Vinyasa Methodik für energetische Ausrichtung
- Erlernen und Erfahren von Körperstrukturen und Energetik, Ausrichtungsprinzipien, Intelligenz und Intuition in den Asanas
- Prävention von Verletzungen im Flow: Modifikationen für verbreitete Verletzungen sowie Voraussetzungen und Einschränkungen

Yoga Philosophy, Lifestyle and Ethics for Yoga Teachers

- philosophische und historische Wurzeln des Vinyasa Yoga
- Überblick verschiedener Philosophie-Schulen
- Satsang: Diskussion und Bezugnahme zu klassischen yogischen Texten
- Yoga in Action: Raum kreieren für Veränderung auf und abseits der Yoga-Matte
- Chanten und Verstehen der universalen Bija (seed) Mantras
- Integration und Anwendung der praktischen Techniken aus Yoga und Ayurveda, welche eine ganzheitliche Lebensweise unterstützen und sich in deinen individuellen Alltag integrieren lassen

Business & Coaching

- Yoga & Business: Coaching für die ersten Schritte als Yogalehrer
- Yoga & Berufung: Selbstbild und Einstellung als Yogalehrer
- Einblick in das neuromentale Modell: Funktionsweise des Gehirns, Entstehung von Gewohnheiten und Herausforderung diese zu verändern
- Mental Master Modell: Selbstvertrauen, sich selbst bewusst sein und seinen eigenen Wert kennen
- Stress Wirkungsmodell: Wie das Denken den Körper beeinflusst
- Kommunikation: positiv, wertschätzend und zielführend

UNTERRICHTSZEITEN

Das Training findet bei Home of Yoga in Rastede bei Oldenburg an folgenden Terminen jeweils von ca. 8 bis 18 Uhr statt:

Samstag bis Donnerstag	27.11. - 02.12.21	08.00 Uhr mit Sandra Amtmann
Samstag und Sonntag	22.01. - 23.01.22	08.00 Uhr mit Thomas Dunker (Coaching)
Samstag und Sonntag	05.02. - 06.02.22	08.00 Uhr mit Frank Lauer
		Anatomie Vorbereitung Online - Jeweils 4 Std. vormittags
Freitag bis Sonntag	18.02. - 20.02.22	08.00 Uhr mit Frank Lauer
		Anatomie Vertiefung vor Ort - jeweils 8 Std.
Samstag bis Donnerstag	26.03. - 31.03.22	08.00 Uhr mit Sandra Amtmann
Freitag bis Sonntag	22.04. - 24.04.22	08.00 Uhr mit Thomas Dunker (Philosophie)
Freitag bis Sonntag	27.05. - 29.05.22	08.00 Uhr mit Sandra Amtmann

ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die Prüfung wird direkt von Shiva Rea / Samudra Global School of Yoga abgenommen hierfür fällt eine Prüfungsgebühr in Höhe von 108 \$ an. Im Anschluss an die bestandene Prüfung wird ein Zertifikat von Samudra Global School of Yoga ausgestellt, dass zur Registrierung bei der Yoga Alliance eingereicht werden kann.

Um für die Abschlussprüfung zugelassen zu werden gelten neben der vollständigen Teilnahme am Affiliate Teacher Training folgende Voraussetzungen:

200h Zertifizierung:

- Lesen der begleitenden Bücher
- Teilnahme an „Essential Tools online Courses“
- Ausgefülltes Practice Journal über die Teilnahme am Online-Programm
- Prana Vinyasa Asana Fotos
- Teaching Demonstration
- Abschlussprüfung

300h Zertifizierung:

- 80 weitere Kontaktstunden mit Shiva Rea oder Sandra Amtmann
- Lesen der begleitenden Bücher
- Teilnahme an „Essential Tools online Courses“ und ein weiterer Kurs z. B. Elemental Vinyasa, Chakra Vinyasa oder Rasa Vinyasa
- Ausgefülltes Practice Journal über die Teilnahme am Online-Programm
- Prana Vinyasa Asana Fotos
- Teaching Demonstration
- Abschlussprüfung



AUSBILDUNGSTEAM

Sandra Amtmann, Ausbildungsleitung

Sandra ist eine der ersten zertifizierten Prana Flow® Yogalehrer nach dem 500h Advanced Yoga Teacher Standard der Yoga Alliance (E-RYT 500) und eine von zwei – von Shiva Rea – zertifizierten Prana Flow Ausbildern in Deutschland.

Sandra unterrichtet Prana Flow Workshops sowie Retreats an den schönsten Orten rund um den Globus. Ihrer Lehrerin Shiva Rea assistiert sie weltweit bei Workshops und Teacher Trainings. Von 2013 bis 2015 hat sie Yogalehrer im Rahmen von 200h Yoga Alliance Vinyasa Trainings ausgebildet. Als Gastlehrerin ist sie zudem in weiteren Ausbildungen involviert.

Yoga bedeutet für Sandra Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen. Während der Atem alle Ebenen der Gedanken und Emotionen durchfließt, bringt die Bewegung pure Lebensenergie – Prana – zum Ausdruck. Inspiriert von ihrem eigenen Yogaweg führt Sandra ihre Schüler mit Leidenschaft, Verantwortungsbewusstsein und Intuition durch immer neue, kreative Sequenzen. Ihre Klassen sind herausfordernd und energetisierend als auch meditativ und kraftspendend.



GASTLEHRER

Thomas Dunker

Thomas ist Unternehmer, „Macher“, zertifizierter Mental- und Kommunikations-Coach sowie Prana Vinyasa Flow und Yin Yoga Lehrer. Er verfügt über ein fundiertes Wissen zum Thema mentale Stärke und positive Kommunikation sowie langjährige Erfahrung im Aufbau und Führen von Unternehmen. Mit viel Leidenschaft widmet er sich der Geschichte des Yoga, der Philosophie und dem Praktizieren von Yoga. Dieses führte ihn schließlich zum Prana Vinyasa Flow. Sein Unterricht ist inspiriert von Sandra Amtmann, Twee Merrigan und Simon Park. Seine Yoga Stunden, wie auch sein Leben, füllt er mit viel positiver Energie, Wärme und Humor. In der Ausbildung übernimmt er Themen aus den Bereichen „Yogaphilosophie“, „Business & Yoga“ sowie „Coaching“.



Frank Lauer

Frank ist selbstständiger Osteopath mit mehr als 15-jähriger Berufserfahrung. Seine 5-jährige osteopathische Ausbildung beim College Sutherland Deutschland absolvierte er im Anschluss an sein Physiotherapie-Staatsexamen. Aus seiner beruflichen Praxis und ethischen vertiefenden Weiterbildungen in osteopathischen und angrenzenden Bereichen zieht er sein fundiertes Wissen über Anatomie. Er ist zudem Vinyasa Yogalehrer (200h RYT Yoga Alliance) und Absolvent der +300h Prana Vinyasa Flow Advanced Ausbildung mit Sandra Amtmann. Für Frank ist das faszinierende am Yoga, sich als Teil der Natur und des Universums zu spüren, konkret den eigenen Körper als Bestandteil des Menschen wahrzunehmen und wertzuschätzen und dadurch zu einer ausgewogenen Mischung zu finden aus Beweglichkeit, Kraft und Koordination mit der Freude an einer sauberen Bewegungsausführung. In der Ausbildung übernimmt er den Themenbereich „Embodying Anatomy“.

