



Modul 1-2-24 Yoga Praktikerin **Bern**

Methode Yoga 21 Tage

Modulverantwortung: Natalie Romancuk

TERMINE	INHALTE	DOZENTIN
11.05.24	Thema 1 Ziel von Yoga Ziele der KT Viniyoga und die 5 Bereiche	Natalie Romancuk
12.05.24	Thema 2 Workshop Asanakonzept der Rückbeugen	Yvonne Westphale
15.06.24	Thema 3 Humanistische Psychologie 1	Natalie Romancuk
16.06.24	Thema 7 Workshop āsanakonzept der Vorbeugen	Sandra Yago
24.08.24	Thema 5 Einführung Ayurveda 1	Mark Bank
25.08.24	Thema 6 Einführung Ayurveda 2	Mark Bank
14.09.24	Thema 9 Philosophische Geschichte des Yoga; die verschiedenen Yogawege	Anna-Lena Weinländer
15.09.24	Thema 8 Yoga und Rückenschmerzen Bereich der Kommunikation Eine persönliche kleine Praxis erstellen.	Yvonne Westphale
02.11.24	Thema 4 Humanistische Psychologie 2	Natalie Romancuk
03.11.24	Thema 10 Workshop āsanakonzept der Streckungen Bereich der Anpassung.	Yvonne Westphale
07.12.24	Thema 11 Ayurvedische Ernährung 1	Mark Bank
08.12.24	Thema 12 Ayurvedische Ernährung 2	Mark Bank
25.01.25	Thema 17 Der Klang im Yoga	Natalie Romancuk
26.01.25	Thema 14 Patanjali Die Philosophie des Yoga- Sutra Die acht Glieder des asthanga Yoga, die yamas und niyamas	Natalie Romancuk



08.03.25	Thema 15 Pranayama	Natalie Romancuk
09.03.25	Thema 16 Workshop Asanakonzept der Seitbeugen Bereich der Konzepte.	Yvonne Westphale
05.04.25	Thema 13 Asanakonzept Schwerpunkt der Drehungen Variieren	Yvonne Westphale
06.04.25	Thema 18 Meditation 1	Natalie Romancuk
10.05.25	Thema 19 Eigene Praxis entwickeln	Astrid Krummenacher- Slamanig
14.06.25	Thema 20 Yoga gegen Stress	Regula Nussbaum
15.06.25	Thema 21 Abschluss	Natalie Romancuk

18.04.24 mr/final