

## **Yogalehrer Fortbildung**

**29. / 30. Juli 2023**

**mit Katharina Unger / Andrea Hitzl-Käser / Jochen Maier  
„Meditation und Achtsamkeitsübungen im Yogaunterricht.“  
Samstag und Sonntag jeweils von 7:30 – 17:00  
Stundeneinteilung wie bei der Yogalehrer-Ausbildung**

Liebe Yogis,

endlich ist es soweit. Wir planen eine Yogalehrer-Fortbildung zum Thema: „Meditation und Achtsamkeitsübungen.“ Wir wollen das Seminar so gestalten, dass dabei praktische Anleitungen für den Yogaunterricht vermittelt werden, die dann in den eigenen Unterricht integriert werden können.

Das Ganze geht über zwei Tage, im gleichen Modus, den wir von der Yogalehrer- Ausbildung schon kennen. Im Mittelpunkt steht die Praxis, es geht darum die Yoga-Tage als Entspannung in der Atmosphäre der Yoga-Schule zu genießen.

Mit dabei sind Andrea und Katharina. Andrea hat große Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeitsübungen. Katharina wird die Asana Stunde am Nachmittag übernehmen.

Weitere Veranstaltungen dieser Art, zu verschiedenen Themen aus dem Yoga-Spektrum, sind geplant. Selbstverständlich wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Unsere Fortbildungen sind von der Yoga-Alliance anerkannt.

Liebe Grüße  
Jochen

