



Modul 1-3-24 Yoga Praktikerin **Luzern**

Methode Yoga 21 Tage

Modulverantwortung: Natalie Romancuk

TERMINE	INHALTE	DOZENTIN
28.09.24 Präsenz	<b>Thema 1</b> Ziel von Yoga Ziele der KT Viniyoga und die 5 Bereiche	Natalie Romancuk
29.09.24 Präsenz	<b>Thema 3</b> Humanistische Psychologie 1	Natalie Romancuk
26.10.24 Präsenz	<b>Thema 2</b> Workshop Asanakonzept der Rückbeugen	Anne-Catherine Zaugg
27.10.24 Präsenz	<b>Thema 13</b> Asanakonzept Schwerpunkt der Drehungen Variieren	Anne-Catherine Zaugg
30.11.24 Präsenz	<b>Thema 5</b> Einführung Ayurveda 1	Mark Bank
01.12.24 Präsenz	<b>Thema 6</b> Einführung Ayurveda 2	Mark Bank
18.01.25 Präsenz	<b>Thema 7</b> Workshop āsanakonzept der Vorbeugen	Sandra Yago
19.01.25 Präsenz	<b>Thema 8</b> Yoga und Rückenschmerzen Bereich der Kommunikation Eine persönliche kleine Praxis erstellen.	Sandra Yago
22.02.25 Online	<b>Thema 9</b> Philosophische Geschichte des Yoga; die verschiedenen Yogawege	Anna-Lena Weinländer
23.02.25 Präsenz	<b>Thema 10</b> Workshop āsanakonzept der Streckungen Bereich der Anpassung.	Natalie Romancuk
29.03.25 Präsenz	<b>Thema 11</b> Ayurvedische Ernährung 1	Mark Bank
30.03.25 Präsenz	<b>Thema 12</b> Ayurvedische Ernährung 2	Mark Bank
26.04.25 online	<b>Thema 4</b> Humanistische Psychologie 2	Natalie Romancuk
27.04.25 online	<b>Thema 14</b> Patanjali Die Philosophie des Yoga- Sutra Die acht Glieder des asthanga Yoga, die yamas und niyamas	Natalie Romancuk



17.05.25 Praxis	<b>Thema 15</b> Pranayama	Natalie Romancuk
18.05.25 Praxis	<b>Thema 17</b> Der Klang im Yoga	Natalie Romancuk
21.06.25 Praxis	<b>Thema 16</b> Workshop Asanakonzept der Seitbeugen Bereich der Konzepte	Sandra Yago
22.06.25 Präsenz	<b>Thema 20</b> Yoga gegen Stress	Regula Nussbaum
05.07.25 Präsenz	<b>Thema 19</b> Eigene Praxis entwickeln	Astrid Krummenacher- Slamanig
16.08.25 Präsenz	<b>Thema 18</b> Meditation 1	Regula Nussbaum
17.08.25 Präsenz	<b>Thema 21</b> Abschluss	Astrid Krummenacher- Slamanig

12.10.23cp

06.03.24 mr/final

4.9.24 mr/Korrektur