

Whole body fully alive breath, heart, hands,  
with the earth, our body emerges  
from the water, creative energies flow  
in the fire, we transform out of air,  
we breathe new life in space, we embrace  
all our body is the field of our  
expression yoga is love in action.

- Shiva Rea -

PRANA FLOW  
YOGA  
BY  
SANDRA  
AMTMANN



56 Kontaktstunden für die 200h/+300h Zertifizierung

# ELEMENTAL PRANA VINYASA® TEACHER IMMERSION - EMBODYING THE POWER OF NATURE

MIT SANDRA AMTMANN

EARLY BIRD  
BIS 31.07.2019



---

# ELEMENTAL PRANA VINYASA® TEACHER IMMERSION

Entwickle deine Praxis auf und abseits der Yogamatte mithilfe des effektiven und kreativen Elemental Prana Vinyasa weiter - nährend für Schüler und Lehrer aller Levels. Freue dich darauf fünf solar und lunar Elemental Prana Vinyasa Sequenzen zu erlernen, welche die vitale Lebenskraft balancieren und unseren inneren Instinkt erwecken.

Eine Prana Vinyasa Elemental Wave Sequenz ist eine Bewegungsmeditation, welche Namaskars und Meditation sowie Vinyasas voll natürlicher Kraft und Fluss beinhalten und uns mit dem Fluss des Atems und der Elemente verbinden.

Der Fokus liegt auf dem Erlernen und Unterrichten von effektiven und transformierenden Bewegungsmeditationen, in deren Fokus Prana Flow Namaskars und die Kraft verschiedener Phasen des Flows stehen. Diese Immersion führt dich zu mehr Verständnis und Wissen zu den verschiedenen Elementen, den zugehörigen Sequenzen und Peak Asanas sowie Meditation. Außerdem wirst du in der Lage sein, das Erlernete für verschiedene Levels der Praxis anzupassen.

Wir werden die Schnittpunkte der Lehre der Elemente in Yoga, Ayurveda, Tantra und Urkulturen erkunden und dieses Wissen nutzen, um das moderne Leben zu balancieren und verlorene Verbindung zur Natur zu heilen.

Der Unterricht mit Prana Vinyasa Teacher Trainer Sandra Amtmann und die begleitende Online-Praxis mit Prana Vinyasa Gründerin Shiva Rea erlauben dir - in deinem eigenen Rhythmus - tiefer zu gehen und unterstützt durch das Yoga Alchemy Online Portal dich kontinuierlich weiter zu entwickeln.

---

## INHALTE DER IMMERSION

- Verständnis der Elemente und des elementaren Körpers sowie der heilenden Kraft der Natur in Yoga und Ayurveda
  - Erlernen von fünf Elemental Prana Flow Namaskars - Bhumi (Erde) Namaskar, Jala (Wasser) Namaskar, Agni (Feuer) Namaskar, Hridaya (Luft) Namaskar, Akash (Äther) Namaskar.
  - Prana Flow Energetic Alignment für Namaskars, Hüftöffnung, Stehhaltungen und Armbalancen
  - Praxis und Integration von fünf Prana Vinyasa Wave Sequenzen, um unsere Lebenskraft zu balancieren (solar und lunar)
  - Prinzipien des Elemental Prana Vinyasa als Bewegungsmeditation mit dem Fokus auf Rhythmus, Atem und zugrundeliegenden Mustern.
  - Hands-on Assist und effektive sowie poetische Anleitungen, um den elementaren Körper anzusprechen
  - Elemental Meditation und Mantra für tägliche Balance
  - Erlernen der Chakra Theorie in Verbindung mit den Elementen, um blockierende Muster aufzulösen und größere Balance zu kultivieren
  - Entdecke die Lehre der Elemente in Yoga, Ayurveda, Tantra und Urkulturen, um verlorene Verbindung im modernen Alltag zu heilen
-

---

## UNTERRICHTSZEITEN

Das Training findet in der proactive YOGALOUNGE in Roth bei Nürnberg an folgenden Terminen jeweils von ca. 08.00 bis 18.00 Uhr statt:

**Part 1: Donnerstag bis Sonntag, 07. bis 10. Nov. 2019**

**Part 2: Freitag bis Sonntag, 29. Nov. bis 01. Dez. 2019**

Die 56 Kontaktstunden der Elemental Prana Vinyasa® Teacher Immersion werden für die 200h und +300h Yoga Alliance Zertifizierung durch Samudra Global School of Vinyasa anerkannt.

Bei der Elemental Prana Vinyasa® Teacher Immersion handelt es sich um ein Prana Vinyasa Advanced Modul – Kenntnisse über das Prana Vinyasa Flow Sequencing und dem Ansatz der energetischen Ausrichtung aus den Basismodulen sind für das leichtere Verständnis empfohlen, jedoch nicht zwingend vorausgesetzt.



---

## TEILNAHMEGEBÜHR & ANMELDUNG

Die Teilnahmegebühr beträgt **1.100,- € bei Anmeldung bis spätestens 31.07.2019** bzw. 1.250,- € ab 01.08.2019. 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 Programm – erforderliche Kurse:
  - Elemental Prana Vinyasa, Prana Flow Energetic Alignment, Living AyurvedaWeitere Infos hierzu unter [www.samudraglobalyoga.com](http://www.samudraglobalyoga.com)
- Etwaige Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten

Die Immersion 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: [namaste@yogabysandra.de!](mailto:namaste@yogabysandra.de)

EARLY BIRD  
BIS 31.07.2019

---

# ÜBER SANDRA AMTMANN

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

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.

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.

## Weitere Infos

[www.yogabysandra.de](http://www.yogabysandra.de)  
[www.shivarea.com](http://www.shivarea.com)

## Veranstaltungsort

proactive YOGALOUNGE  
Norisstraße 3  
91154 Roth

[www.yogalounge.proactive.de](http://www.yogalounge.proactive.de)  
[yogalounge@proactive.de](mailto:yogalounge@proactive.de)



**proactive**  
YOGALOUNGE