

„Thirst drove me down  
to the water where I drank  
the moon's reflection.“

- RUMI -

PRANA FLOW  
YOGA  
BY  
SANDRA

---

März 2019

---

48 Kontaktstunden für die +300h/500h Zertifizierung

# NECTAR OF THE MOON - LUNAR PRANA VINYASA® TEACHER TRAINING IMMERSION NACH SHIVA REA

MIT SANDRA AMTMANN

EARLY BIRD  
BIS 30.11.2018



---

# LUNAR PRANA VINYASA® TEACHER TRAINING IMMERSION

Diese Teacher Training Immersion richtet den Fokus auf die Lunar Prana Vinyasa Sadhana – die mondorientierten Qualitäten des Yoga. Gemeinsam praktizieren wir meditative Vinyasa Sequenzen und lernen, wie wir die nährenden und heilenden Aspekte der Praxis für uns nutzen sowie in unserem Unterricht für andere erfahrbar machen können.

Dieses Modul ist die Essenz der langjährigen Weiterentwicklung des Vinyasa Systems durch Shiva Rea. Lunar Prana Vinyasa beinhaltet eine regenerative Praxis, die aus meditativen Prana Vinyasa Namaskars und lunar Mudrasanas (Asanas, die in der Qualität von Mudras länger eingenommen werden) besteht und somit anschließend ein tiefes Eintauchen in Mantra und Mudra Meditationen sowie Savasana ermöglicht.

Der Mond ist in den Veden und im Tantra Soma (Mondnektar). Soma unterstützt die Bildung von Ojas im Körper als vitale, schützende Energie, eine feinstoffliche Substanz, die dem System Glanz und Abwehrkraft verleiht. Ojas nährt den Körper ganz ähnlich wie der Mond das Leben auf der Erde. Es beruhigt Gefühle und Geist. So ist Lunar Prana Vinyasa in unserem schnelllebigen Alltag ein wertvolles Werkzeug, um zu entschleunigen und Stress sowie Anspannung zu transformieren. Genährt und entspannt können wir so bei uns Selbst ankommen und diesen Raum auch für unsere Schüler schaffen.

---

## 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: 01. bis 03. März 2019**

**Part 2: 29. bis 31. März 2019**

Die 48 Kontaktstunden der Lunar Prana Vinyasa® Teacher Training Immersion werden für die 200h und +300h Yoga Alliance Zertifizierung durch Samudra Global School of Vinyasa anerkannt.

Bei der Lunar Prana Vinyasa® Teacher Training 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. Die Immersion richtet sich somit auch als Weiterbildung an Yogalehrer anderer Stilrichtungen oder Schüler, die ihre Praxis gerne vertiefen möchten.

---



---

## TEILNAHMEGEBÜHR & ANMELDUNG

Die Teilnahmegebühr beträgt **999,- € bei Anmeldung bis spätestens 30.11.18** bzw. 1.149,- € ab 01.12.18. In der Teilnahmegebühr ist das umfangreiche Teacher Training Manual von Shiva Rea enthalten.

### Exklusive

- Fachbücher
- Die Teilnahme an Shiva Rea's online Programm
- 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:  
[namaste@yogabysandra.de](mailto:namaste@yogabysandra.de)

EARLY BIRD  
BIS 30.11.2018

---

---

# 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.

Inspiziert 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 kraftpendend.

## 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)

