



PRANA FLOW
YOGA
BY
SANDRA
AMTMANN

EARLY BIRD
BIS 31.12.2016

April bis Oktober 2017

200h für Yoga Alliance 200h / +300h Zertifizierung

PRANA VINYASA FLOW[®] AFFILIATE TEACHER TRAINING

MIT SANDRA AMTMANN



Die Ausbildung beinhaltet alle Basismodule der Prana Vinyasa Flow® Ausbildung nach Shiva Rea und führt zu einer **200h Yoga Alliance Zertifizierung** bzw. **kann für die +300h Zertifizierung durch Shiva Rea, Samudra Global School of Vinyasa angerechnet werden**. Du lernst dabei alle erforderlichen Techniken, um anschließend Prana Vinyasa Flow® Klassen nach Shiva Rea zu unterrichten. Der Unterricht findet in deutscher und teilweise in englischer Sprache statt.

SHIVA REA'S PRANA VINYASA FLOW®



Prana Vinyasa Flow® Yoga wurde von Shiva Rea basierend auf den Lehren von Krishnamacharya sowie weiteren Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti Yoga entwickelt. Die Essenz dieses energetischen und kraftvollen Yoga-Pfads besteht darin, mit Prana - der kraftvollsten Energiequelle überhaupt - verbunden zu sein. Prana Vinyasa Flow® Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, um Yoga zu praktizieren und zu leben. Indem wir Prana als die Primärquelle unserer Bewegung erkennen, wird es möglich, unsere lineare Denkweise zu transzendieren und mit dem sich stetig verändernden, bewegten Universum in Einklang zu sein. Die Bewegungen von Prana manifestieren sich in allen Asanas und kreieren einen lebendigen, atmenden, befreienden Zugang zu Yoga.

Tauche ein in die Kunst und Wissenschaft des Yoga mithilfe eines dynamischen und integrierten Ansatzes, welcher alle Lerntypen unterstützt. Dieses Yoga Alliance zertifizierte Teacher Training und Affiliate Programm wird dich bestärken das volle Spektrum des gelebten Yoga zu verinnerlichen: Yogatradition und -philosophie, ethische Lehren, Grundsätze des Ayurveda, Verständnis der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers, Methodik des Unterrichtens sowie Anwendung des von Shiva Rea entwickelten multidimensionalen Wave-Sequencings.

Diese Prana Vinyasa Flow® Basicausbildung richtet sich an alle, die gerne ihre Praxis vertiefen und intensivieren möchten sowie an alle, die gerne selbst Yoga unterrichten möchten. Außerdem ist sie konzipiert für Lehrer anderer Stilrichtungen, welche gerne die Prana Vinyasa Flow® 200- bzw. +300* h Zertifizierung erreichen möchten.

*Für die +300h Zertifizierung sind 80 weitere Kontaktstunden mit Shiva Rea erforderlich.

DAS SHIVA REA AFFILIATE YOGA TEACHER TRAINING BEINHALTET FOLGENDE THEMENKOMPLEXE

Embodying the Flow & Energetic Alignment

- Verständnis der fünf Bewegungsrichtungen von Prana, welche dem Yoga Flow zugrunde liegen
- Vertiefung der Praxis: Den Fluss von Prana kultivieren durch Asana, Pranayama und Meditation
- Ritual und Struktur einer Klasse: Einstimmung, Namaskars, Wave Sequencing, Peak Posen, Ausgleichshaltungen und Ausklang
- Erlernen von Surya Namaskar, Chandra Namaskar, Classical Namaskar sowie die vier von Shiva Rea entwickelten Dancing Warrior Sequenzen
- Erlernen des einzigartigen, kreativen, effektiven und intelligenten Prana Vinyasa Flow® Sequencings: Vinyasa Krama und multidimensionales Wave Sequencing
- Anwendung von Shiva's 3-Part-Vinyasa-Methodik für Stehhaltungen, Rückbeugen, Armbalancen, Core-Work, Vorbeugen, Hüftöffner, Twists und Umkehrhaltungen
- Aktive und energetische Hands-on-Adjustments, Einsatz von Hilfsmitteln, verbales Anleiten
- Mandala, Family, Key Actions of Asanas: Verständnis der Ausrichtung, Funktion und Qualität von Asanas

Embodying Anatomy

- Anatomisches Grundwissen sowie Verständnis darüber, wie Prana in Muskeln, Knochen und Fasziengewebe fließt für die Integration in Asanas
- Verbinden von westlichen und östlichen Konzepten des Grob- und feinstofflichen Körpers
- Erlernen von Muskeln, Gelenken, Knochen und sowie Erkennen von Blockaden und Verspannungsmustern, welche relevant für die Asana Praxis sind
- Die angewandte Anatomie des Prana Vinyasa Flow® Wave Sequencings für optimalen physischen und energetischen Nutzen
- Der Nutzen der Prana Flow® 3-Part Vinyasa Methodik für energetische Ausrichtung
- Erlernen und Erfahren von Körperstrukturen und Energetik, Ausrichtungsprinzipien, Intelligenz und Intuition in den Asanas
- Prävention von Verletzungen im Flow: Modifikationen für verbreitete Verletzungen sowie Voraussetzungen und Einschränkungen

Introduction to Living Ayurveda and Self-Care for Radiant Health

- Geschichte und Ursprung des Ayurveda; die Intelligenz der Natur nutzen für unseren modernen Alltag
- Prakriti, Maha Gunas, Bhutas (Elemente), Doshas und Agni
- Integration und Anwendung der praktischen Techniken aus Yoga und Ayurveda, welche eine ganzheitliche Lebensweise unterstützen und sich in deinen individuellen Alltag integrieren lassen

Yoga Philosophy, Lifestyle and Ethics for Yoga Teachers

- philosophische und historische Wurzeln des Vinyasa Yoga
 - Satsang: Diskussion und Bezugnahme zu klassischen yogischen Texten
 - Yoga in Action: Raum kreieren für Veränderung auf und abseits der Yoga-Matte
 - Chanten und Verstehen der universalen Bija (seed) Mantras
-

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:

Freitag bis Sonntag	21. - 23.04.17	mit Sandra Amtmann
Freitag bis Sonntag	19. - 21.05.17	mit Sandra Amtmann
Mittwoch bis Sonntag	21. - 25.06.17	mit Andrew McAuley*
Freitag bis Sonntag	21. - 23.07.17	mit Sandra Amtmann
Freitag bis Sonntag	18. - 20.08.17	mit Sandra Amtmann
Donnerstag bis Sonntag	21. - 24.09.17	mit Coral Brown*
Freitag bis Sonntag	20. - 22.10.17	mit Sandra Amtmann

* abweichende Unterrichtszeiten an den Wochenenden mit Coral und Andrew.

ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die Prüfung wird direkt von Shiva Rea / Samudra Global School of Yoga abgenommen hierfür fällt eine Prüfungsgebühr in Höhe von 108 \$ an. Im Anschluss an die bestandene Prüfung wird ein Zertifikat von Samudra Global School of Yoga ausgestellt, dass zur Registrierung bei der Yoga Alliance eingereicht werden kann.

Um für die Abschlussprüfung zugelassen zu werden gelten neben der vollständigen Teilnahme am Affiliate Teacher Training folgende Voraussetzungen:

200h Zertifizierung:

- 3 Book Reports oder die Teilnahme an einem History of Yoga Online-Kurs
- Teilnahme an folgenden Samudra Online-Kursen:
 - Roots Prana Vinyasa / Foundation Pathway of Flow
 - Roots & Evolution: The Art of Teaching Prana Flow Namaskars
 - Mandala of Asanas
- Ausgefülltes Practice Journal über die Teilnahme am Online-Programm

300h Zertifizierung:

- 80 weitere Kontaktstunden mit Shiva Rea
 - 6 Book Reports oder die Teilnahme an zwei History of Yoga Online-Kursen
 - Teilnahme an folgenden Samudra Online-Kursen:
 - Roots Prana Vinyasa / Foundation Pathway of Flow
 - Roots & Evolution: The Art of Teaching Prana Flow Namaskars
 - Mandala of Asanas
 - Ein weiterer Kurs z. B. Elemental Vinyasa, Chakra Vinyasa oder Rasa Vinyasa
 - Ausgefülltes Practice Journal über die Teilnahme am Online-Programm
-

AUSBILDUNGSTEAM

Sandra Amtmann, Ausbildungsleitung

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

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. Von 2013 bis 2015 hat sie Yogalehrer im Rahmen von 200h Yoga Alliance Vinyasa Trainings ausgebildet. Als Gastlehrerin ist sie zudem in weiteren Ausbildungen involviert.

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 kraftspendend.



Coral Brown

Coral ist lizenzierter "Mental Health Counselor" und greift auf ein fundiertes und weitreichendes Wissen in Yoga, Philosophie und ganzheitlicher Beratung zurück, um den Raum zu öffnen für den Prozess von Heilung und Transformation. Sie wurde ausgebildet im Iyengar sowie Jivamukti Yoga und ist Senior Prana Vinyasa Flow Lehrerin. Coral leitet Teacher Trainings als auch Retreats und Workshops weltweit. Sie wurde bereits einige Male vom Yoga Journal gefeatured und hat Online-Klassen auf Yoga Vibes und OneOEight.tv. www.coralbrown.net

Andrew McAuley

Andrew ist ein international anerkannter Yoga- und Anatomielehrer. Er ist Prana Flow Ausbilder und hat einen fundierten Background in Yoga, Tantra und Ayurveda geprägt von Shiva Rea, Christopher Tompkins und Dr. Vasant Lad. Sein Unterricht ist ganzheitlich und basiert auf seinem weitreichenden Wissen über die physischen Aspekte der Praxis als auch seiner Hingabe an die östliche Philosophie und die spirituellen Aspekte der Praxis. www.andrew-mcauley.com



TEILNAHMEGEBÜHR

Die Teilnahmegebühr beträgt **3.200 € bei Anmeldung bis spätestens 31.12.2016** bzw. 3.500 € ab 1. Januar 2017. In der Teilnahmegebühr ist das umfangreiche Teacher Training Manual von Shiva Rea enthalten.

Exklusive

- Fachbücher
- Die Teilnahme an Shiva Rea's online Foundation Programm unter www.samudraglobalyoga.com (Teilnahmegebühr jeweils 64 \$ pro Kurs bzw. 75 \$ für Mandala of Asanas sowie die Jahresmitgliedschaft in Höhe von 108 \$)
- Prüfungsgebühr von 108 \$ für die Zertifizierung durch Shiva Rea, Samudra Global School of Yoga
- Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten

Die 200 Stunden Affiliate Prana Vinyasa Flow® Ausbildung 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!



Weitere Infos

www.yogabysandra.de
www.shivarea.com

Veranstaltungsort

proactive YOGALOUNGE
Norisstraße 3
91154 Roth

www.yogalounge.proactive.de
yogalounge@proactive.de



proactive
YOGALOUNGE
