



---

November 2017 bis April 2018

---

200h / 300h Yoga Alliance Zertifizierung

# PRANA VINYASA FLOW® TEACHER TRAINING

HOME OF YOGA, RASTEDE/OLDENBURG  
mit Sandra Amtmann & Team



Home of Yoga



Dein Yogastudio in Rastede

---

# DAS SHIVA REA AFFILIATE 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

## **Yoga Philosophy, Lifestyle and Ethics for Yoga Teachers**

- philosophische und historische Wurzeln des Vinyasa Yoga
- Überblick verschiedener Philosophie-Schulen
- 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
- Integration und Anwendung der praktischen Techniken aus Yoga und Ayurveda, welche eine ganzheitliche Lebensweise unterstützen und sich in deinen individuellen Alltag integrieren lassen

## **Business & Coaching**

- Yoga & Business: Coaching für die ersten Schritte als Yogalehrer
  - Yoga & Berufung: Selbstbild und Einstellung als Yogalehrer
  - Einblick in das neuromentale Modell: Funktionsweise des Gehirns, Entstehung von Gewohnheiten und Herausforderung diese zu verändern
  - Mental Master Modell: Selbstvertrauen, sich selbst bewusst sein und seinen eigenen Wert kennen
  - Stress Wirkungsmodell: Wie das Denken den Körper beeinflusst
  - Kommunikation: positiv, wertschätzend und zielführend
-

---

**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 oder die Teilnahme an Advanced Modulen mit Sandra Amtmann erforderlich.

---

---

# UNTERRICHTSZEITEN

Das Training findet bei Home of Yoga in Rastede bei Oldenburg an folgenden Terminen jeweils von ca. 08.00 bis 18.00 Uhr statt:

Dienstag bis Sonntag	21.11. - 26.11.17	08.00 Uhr	mit Sandra Amtmann
Freitag bis Sonntag	15.12. - 17.12.17	19.00 Uhr	mit Thomas Dunker
Freitag bis Sonntag	12.01. - 14.01.18	08.00 Uhr	mit Frank Lauer
Dienstag bis Sonntag	30.01. - 04.02.18	08.00 Uhr	mit Sandra Amtmann
Freitag bis Sonntag	09.03. - 11.03.18	19.00 Uhr	mit Thomas Dunker
Donnerstag bis Sonntag	26.04. - 29.04.18	08.00 Uhr	mit Sandra Amtmann

---

# 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 Pahtway 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 Pahtway 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
-

---

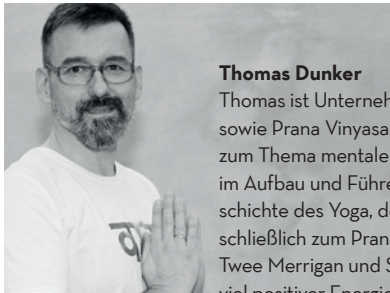
## AUSBILDUNGSTEAM

### **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. 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.



### **Thomas Dunker**

Thomas ist Unternehmer, „Macher“, zertifizierter Mental- und Kommunikations Coach sowie Prana Vinyasa Flow und Yin Yoga Lehrer. Er verfügt über ein fundiertes Wissen zum Thema mentale Stärke und positive Kommunikation sowie langjährige Erfahrung im Aufbau und Führen von Unternehmen. Mit viel Leidenschaft widmet er sich der Geschichte des Yoga, der Philosophie und dem Praktizieren von Yoga. Dieses führte ihn schließlich zum Prana Vinyasa Flow. Sein Unterricht ist inspiriert von Sandra Amtmann, Twee Merrigan und Simon Park. Seine Yoga Stunden, wie auch sein Leben, füllt er mit viel positiver Energie, Wärme und Humor. In der Ausbildung übernimmt er Themen aus den Bereichen „Yogaphilosophie“, „Business & Yoga“ sowie „Coaching“.

## GASTLEHRER

### **Frank Lauer**

Frank ist selbständiger Osteopath mit mehr als 15-jähriger Berufserfahrung. Seine 5-jährige osteopathische Ausbildung beim College Sutherland Deutschland absolvierte er im Anschluss an sein Physiotherapie-Staatsexamen. Aus seiner beruflichen Praxis und etlichen vertiefenden Weiterbildungen in osteopathischen und angrenzenden Bereichen zieht er sein fundiertes Wissen über Anatomie. Er ist zudem Vinyasa Yogalehrer (200h RYT Yoga Alliance) und Teilnehmer der +300h Prana Vinyasa Flow Advanced Ausbildung mit Sandra Amtmann. Für Frank ist das faszinierende am Yoga, sich als Teil der Natur und des Universums zu spüren, konkret den eigenen Körper als Bestandteil des Menschen wahrzunehmen und wertzuschätzen und dadurch zu einer ausgewogenen Mischung zu finden aus Beweglichkeit, Kraft und Koordination mit der Freude an einer sauberen Bewegungskörperausführung. In der Ausbildung übernimmt er den Themenbereich „Embodiment Anatomy“.





---

# TEILNAHMEGEBÜHR

Die Teilnahmegebühr beträgt **3.200 € bei Anmeldung bis spätestens 31.07.2017** bzw. 3.500 € ab 01.08.2017. 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](http://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:  
[steffi@homeofyoga.de](mailto:steffi@homeofyoga.de)



### Weitere Infos

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

### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort  
Home of Yoga  
Oldenburger Straße 215  
26180 Rastede  
[www.homeofyoga.de](http://www.homeofyoga.de)  
[steffi@homeofyoga.de](mailto:steffi@homeofyoga.de)



Home of Yoga



Dein Yogastudio in Rastede

---