



## Yin Yoga Ausbildung mit Laila Ragab 26. - 29. Oktober 2022

### Yin Yoga

„In der Ruhe liegt die Kraft – nutze Deine innere Kraft als Potenzial“

Yin Yoga – die stille Praxis die uns den Blick nach innen auf unsere Einzigartigkeit richten lässt. Hinzu zu der Quelle unserer Urkraft, unserem wahren Selbst.


Yin Yoga ist eine wunderbare Ergänzung zu den kraftvollen und dynamischen Yogastilen und auch ein wunderbarer Ausgleich für den stressigen und schnellebigen Alltag in dem viele von uns leben.

Die Asanas (Körperpositionen) werden über mehrere Minuten gehalten.

Dadurch gelingt es in tiefe Schichten der Faszien einzuwirken und auch auf geistiger und emotionaler Ebene, Energieblockaden zu lösen.

Durch das Einwirken auf das Meridiansystem im Körper wird der Energiefluss angeregt, Selbstheilungskräfte können aktiviert werden und emotionale Ausgeglichenheit entsteht.

### Trainerin

Ich Laila Ragab bin mit Herz  und Hirn Trainerin, praktiziere als psychologische Beraterin und Yogalehrerin mit der Spezialisierung auf Stressmanagement und Burn Out Prävention. Yoga hat mich in der zweiten Hälfte meines Lebens gefunden, recht spät jedoch dafür umso intensiver und liebevoller.

Meine Yogalehrerausbildung habe ich in der Yogaakademie gemacht, gleich im Anschluss daran habe ich mich auf Yogatherapie spezialisiert und mehrere Weiterbildungen wie Nuad Yoga, Hormonyoga und vor allem Yin Yoga, mit an Bord genommen.

Die Kombination von NLP, Coaching und Yoga ergänzt sich wunderbar und bietet meinen Klienten eine wunderbare Art der Persönlichkeitsentwicklung und so ganz „nebenbei“ praktizieren sie auch noch Yoga 😊

## Ausbildungsinhalte:

Ein wichtiger Hauptbestandteil der Ausbildung zur Yin YogalehrerInn ist die Asana Praxis. Wir werden jeden Tag jeweils 1-2 Einheiten (60-90min) Yin Yoga praktizieren. Denn am besten lernt man im Tun und beim Erleben. Diese ruhige, meditative Yin Yoga Praxis wird im liegen oder sitzen ausgeführt.

Viele Elementen werden gezielt auf alltägliche Beschwerdebilder (Nacken, Schultern, Rücken, Becken) eingehen.

Auch die Meridiane und Ihre Energielaufbahnen finden große Beachtung. Dennoch steht im Yin Yoga die Stille und Ruhe im Vordergrund, die eine wunderbare Vorbereitung für die Meditation bietet.

Die verschiedenen Yin Haltungen werden wir Schritt für Schritt einnehmen und auch verschiedene Abwandlungen durchgehen und den Einsatz von Hilfsmitteln kennenlernen.

Um hier bei den Abwandlungen auch fachgerecht unterstützen zu können werden wir einen Ausflug in die Anatomie machen um hier ein Grundverständnis zu entwickeln warum jeder Yogaschüler ganz individuell seine eigene Yogaposition findet.

Diese unterschiedliche Ausführung und Haltung der Asanas, werden wir an uns selbst und an unseren Ausbildungspartner sehen und hier auch lernen zu „korrigieren“ und individuelle Assistens zu geben.

## Inhalte im Überblick

Praxiseinheiten

Anatomie

Faszien

5 Elemente der TCM

Yin Yang Prinzip

Meridiane – Visualisierungsübungen

Energieblockaden – Auswirkungen – Organe – Psychosomatik

körperliche-, seelische und emotionale Aspekte

Chakren

systemische Reflexionsfragen des NLP's

Atemführung

Körperwahrnehmungsübungen

Meditationstechniken

Selbstfürsorge als Yogalehrer

## Ausbildungsdauer und Uhrzeiten

### 4 Tage

1 Tag 09:00 – 17:00

2 Tag 09:00 – 18:00

3 Tag 10:00 – 19:00

4 Tag 10:00 - 17:00

Anmeldefrist: 1 Monat vor Seminarbeginn

**Ort:** Kunstwerkstatt für Herz  und Hirn  
2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

### Investition:

Kosten: € 528,00

Early Birds bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn – 10% (= €475,20)

(Preise inkl. 20% MwSt)

Preis inkl. Skript & Zertifikat

### Stornierungsbedingungen:

Stornierungen bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei.

Stornierungen bis 2 – 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 50% der Gebühr.

Stornierungen bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn 75% der Gebühr.

Stornierungen weniger als 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Gebühr.

Dir steht natürlich auch zur Verfügung eine Ersatzperson zu nennen.

### Anmeldung:

Bitte bitte [hier](#) oder unter [praxis@mitherzundhirn.co.at](mailto:praxis@mitherzundhirn.co.at)

(Du wirst hier auf mein Buchungssystem weitergeleitet, bitte registrieren und anmelden)

### Bitte beachte:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und nur eine verbindliche Anmeldung (+Zahlung) sichert Dir Deinen Platz.

### Teilnehmervoraussetzung:

Für alle Yogies die Yin Yoga kennen lernen wollen und ihr Wissen vertiefen wollen.

Für alle YogalehrerInnen die sich noch in Ausbildung befinden oder die Ausbildung bereits abgeschlossen haben und sich weiter qualifizieren wollen.