

Mach Dir ein persönliches Geschenk!

KOMPAKTYOGALEHRERAUSBILDUNG in Andalusien

mit Udo und Rosemarie

Start: 13.- 27. September 2020



An einem Ort, wo andere Urlaub machen, wirst Du Yoga auf eine besondere Art und Weise kennenlernen – Rückzug und Wachstum sind garantiert. Entdecke Dein vollständiges Potential an einem Ort der Fülle unter der andalusischen Sonne am Mittelmeer. Begib Dich auf die Reise zu Dir selbst, indem Du tiefer in die bisherige Yogapraxis eintauchst und die Yogaphilosophie plötzlich verstehst. Es wird eine einzigartige Erfahrung.

Voraussetzungen:

Für diese Ausbildung brauchst Du weder besondere Gelenkigkeit noch ausgedehnte Yogaerfahrungen. Wichtig ist Neugier, Hingabe und Freude, um die Körperhaltungen zu erlernen und zu praktizieren. Es ist egal, ob Du später unterrichten möchtest oder nicht. Diese Yogalehrerausbildung ist für Suchende, die sich körperlich und emotional weiterentwickeln möchten.

Was erwartet Dich:

Hatha-Yoga in seiner Vielfalt: Asanas, Kriyas, Mudras, Bandhas, Pranayama auf der Grundlage von Swami Dr. Gitananda

- heilsame vertiefende Yogapraxis mit präziser Anleitung und Ausrichtung
- heilsame Einführung in die Atem- und Meditationspraxis
- heilsamer Einblick und Vertiefung in die Yogaphilosophie
- heilsame Reinigungs- und Entgiftungstechniken
- Vermittlung der Grundkenntnisse in Anatomie und Unterrichtsführung
- Unterricht in kleinen Gruppen (7- 12 Schüler) in der CASA Renata - Bestandteil der Casa el Morisco (Nähe Malaga), Yogaplatz in freier Natur

Du erfährst Yoga in seiner spirituellen Tiefe durch sehr kompetente und erfahrene Lehrer. Freiheit – und ebenso Freude und Glück – finden in Dir statt und sonst nirgends. Das Geheimnis eines erfolgreichen Yogalehrers ist, neben

dem Handwerkszeug, dass er diese Qualitäten in sich erfährt, dass er zu dieser Erfahrung erwacht. Darauf zielt unsere Yogalehrerausbildung ab. Nur wer seine inneren Schätze kennt, kann anderen etwas zeigen. Er wird zum Licht für sich und andere und handelt im besten Sinne erfolgreich.

Rahmenbedingungen:

1. Jahr = 200 h Basisausbildung

- Teil 1:**
- a) **13.- 27. September 2020** - entdecke Dein Potential, Einführung in die Tiefe der Yogaphilosophie, Meditation und Asanapraxis (Casa Renata/ Casa el Morisco in Andalusien)
 - b) **15./16. Januar 2021** – Fragen/Antworten/Unterrichtspraxis (Yogaschule Udo Terasa in Zehlendorf)
 - c) **20./21. August 2021** – Erfahrungsaustausch und Yogalehrerabschluss (Yogaschule so´ham in Caputh)

Übernachtung in Andalusien:

40 €/ pro Nacht im DZ

Verpflegung in Andalusien:

20 €/Tag (Selbstmanagement in einer Gemeinschaftsküche nach yogischen Rezepten)

Ausbildungsleiter:

Udo Terasa - <https://www.yogaschule-terasa.de/>
Rosemarie Worseck - <http://www.heilkunst-yoga.de/>

Kosten: Anmeldekosten 120 € (zwei Basisbücher enthalten)
Ausbildungskosten 2400 € (kann in Monatsraten gezahlt werden)
Prüfungsgebühr 160 € (einmalig)

2. Jahr = plus 300 h Aufbauausbildung

- Teil 2:**
- a) **12.- 26. September 2021** – die Geheimnisse des Unterrichtens, des Atmens und der Meditation plus intensive Asanapraxis
 - b) **14./15. Januar 2022** – Fragen/Antworten/Unterrichtspraxis (Yogaschule Udo Terasa in Zehlendorf)
 - c) **Februar - Juli 2022** – online Ausbildung zu den Themen Unterrichtspraxis und Philosophie
 - d) **26./27. August 2022** – Erfahrungsaustausch und Yogalehrerabschluss (Yogaschule so´ham in Caputh)

Übernachtung in Andalusien:

40 €/ pro Nacht im DZ

Verpflegung in Andalusien:

20 €/Tag (Selbstmanagement in einer Gemeinschaftsküche nach yogischen Rezepten)

Ausbildungsleiter:

Udo Terasa - <https://www.yogaschule-terasa.de/>
Rosemarie Worseck - <http://www.heilkunst-yoga.de/>

Kosten: Anmeldungskosten 120 € (zwei Basisbücher enthalten)
 Ausbildungskosten 2400 € (kann in Monatsraten gezahlt werden)
 Prüfungsgebühr 160 € (einmalig)

Dein Vorteil:

Buche eine 500 h - Kompaktausbildung, dann sparst Du einmalig die Prüfungsgebühr von 160 € und Du bekommst noch 300 € Rabatt auf die gesamte Ausbildung! Ein besonderes Geschenk für Dich!



"Der Erfolg ist jedem sicher, der ihn sich wirklich wünscht. Unterschätze niemals deine Träume! Du musst einen Pakt mit ihnen schließen. Sie sind die Quelle einer unerschöpflichen Kraft, die dir erlaubt zu siegen. Hinter dem Hindernis öffnet sich eine ganz neue Freiheit, ein viel weiterer Horizont." *Drukpa Rinpoche*

Du bist herzlich eingeladen zum Probeunterricht.

Deine Ausbilder:

Rosemarie Worseck

Mutter von zwei Kindern Naturwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin.

Yoga ist für mich: Wachstum und Inspiration. Der Weg nach Innen schenkt mir Leichtigkeit und Lebensfreude. Yoga als Mittelpunkt meines Lebens. Mein Motto: „Wachstum spüren“. Seit 1999 praktiziere ich Yoga und freue mich an jeder neuen Erfahrung auf dem Yogaweg. Unsere Ausbildung umfasst eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, individuellem Freiraum und Gemeinschaft, engagiertem Üben und herzlichem Lachen. Dabei verbinde ich meine Erkenntnisse der Naturheilkunde mit den verschiedenen Traditionen im Yoga, egal ob Hatha-, Anusara- oder Kundaliniyoga - immer ist es eine Art Selbsterkenntnis - ein persönliches Wachstum. Deshalb freue ich mich auf neue Begegnungen.



www.heilkunst-yoga.de
mobil: 0163-9805121

Udo Terasa

Vater von zwei Kindern, Pädagoge, Yogalehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Bildet seit 20 Jahren erfolgreich Yogalehrer/innen aus. Fasziniert von dem yogischen Ziel, das Leben zu einem Meisterstück zu machen. Er weckt Begeisterung und Tatendrang, um geistige und körperliche Kraft und Freude zu tanken und emotionale Ausgeglichenheit zu erfahren.

Namasté - du bist herzlich willkommen in unserer Yogalehrerausbildung. Du möchtest den Körper heilen und den Geist zur Ruhe bringen, mehr Lebensfreude und äußere wie innere Stärke erleben? Du bist herzlich eingeladen zum Probeunterricht.



www.yogaschule-terasa.de
mobil: 0176/96 70 93 22

Wir lehren bodenständige Spiritualität. Yoga als Einheit der Gegensätze wird durch das Shiva/Shakti-Prinzip verkörpert. Diese Einheit erlebst Du in der Shakti - Energie von Rosemarie und der Shiva - Energie von Udo, manchmal wechselt es auch – so wird das Gegensätzliche in der Einheit wahrnehmbar. Yoga als Weg Deiner ganz persönlichen Erfahrung!

Wenn Du EINS bist, bist du glücklich.