

[www.yoga-balance.de](http://www.yoga-balance.de)

YOGA FLOW TEACHER TRAINING 2022  
Vertiefung in die Welt der  
fließenden Bewegung



# Inhalte der Fortbildung:

**1**  
PHYSIOLOGISCH  
GANZHEITLICHER BLICK  
AUF FLIESENDE  
BEWEGUNGSELEMENTE

**2**  
VERTIEFUNG VINYASA  
KRAMA – SINNVOLLER  
AUFBAU EINER  
YOGASTUNDE MIT DEM  
FOKUS AUF FLIESENDEN  
BEWEGUNGEN

**3**  
ATEM IN DYNAMISCHEN  
BEWEGUNGEN UND  
ÜBERGÄNGE FLIESEND  
GESTALTEN

**4**  
FLIESENDE YOGA-  
ELEMENTE UNTERRICHTEN  
UND VERFEINERUNG  
DEINER ANSAGEN

**5**  
UPDATE ZUR PHYSIOLOGIE  
DES ATEMS, UND WAS BEI  
DEN ANSAGEN DES ATEMS  
ZU BERÜCKSICHTIGEN IST

**6**  
TIPPS ZUM  
KREATIVEN  
SEQUENZIEREN

Innerhalb der beiden Fortbildungsbausteine vertiefst du deine Kenntnisse im sequenzieren deiner Yogastunden mit dem Fokus auf fließende Bewegungen.

Wir widmen uns dem Thema, wie du eine sinnvoll strukturierte, zielgerichtete und berührende Yoga Sequenz entwickelst.

Du erhältst praktische Tipps, wie du kreative Yoga Sequenzen entwickelst und verfeinerst dein Wissen über die Physiologie der Atmung im Flow.



## Yoga Balance

# Kursinformationen:

---

## TERMINE

**Modul 1:** 19.02 - 20.02.2022

**Modul 2:** 12.03 - 13.03.2022

## UNTERRICHTSTEITEN

**Samstag** von 10:00 - 14:30 Uhr

**Sonntag** von 10:00 - 14:30 Uhr

Inklusive 30 Minuten Pause

## KOSTEN

**370 €** für beide Termine

**320 €** ermäßigt für  
BdfY e.V. Mitglieder

## WO

**Yoga Balance Studio**

Schwanallee 31

35037 Marburg

## FRAGEN & ANMELDUNG

Anmeldung **bis 11.02.2022** bei Nicole Ehlert

E-Mail: [nicole.yoga@gmx.de](mailto:nicole.yoga@gmx.de)

Telefon: 06421-207206

Web: [www.yoga-balance.de](http://www.yoga-balance.de)

# Teilnahmevoraussetzung

Yogalehrer\*in oder Yogalehrer\*in in Ausbildung. Am Ende erhältst du ein **Zertifikat** über 20 UE »Yoga Flow Teacher Training – Vertiefung in die Welt der fließenden Bewegungen.«

## Dozentinnen

### Nicole Ehlert

*Yogalehrerin (BdfY e.V.)*

Tanz- & Bewegungstherapeutin (IEK), Dana Aerial Yogalehrerin, Yoga Anatomie -Spiraldynamik® (32 UE), Seminarleiterin Progressive Muskelentspannung, Diplom Pädagogin.



### Lisa Uhlig-Elsebach

*Yogalehrerin (BdfY e.V.)*

unitive Körperpsychotherapeutin, Somatic Experiencing Trainerin und Faszien in Bewegung - Master Trainer, Spiraldynamik® Basic Move 160 UE, Pilatetrainerin (Basi Pilates), Thai Yoga Massagetherapeutin.



**Adresse:**

Yoga Balance Sutdio  
Schwanallee 31 (Gebäude 1)  
35037 Marburg

**Telefon:** 06421-9790575

**E-Mail:** [info@yoga-balance.de](mailto:info@yoga-balance.de)

**Web:** [www.yoga-balance.de](http://www.yoga-balance.de)