

LALLA <sup>UND</sup> VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

# atmen

200h Pranayama Yogalehrer  
Fort- und Weiterbildung mit Vilas  
2017/2018

... Einatmen ...  
... Stille ...  
... Ausatmen ...  
... Stille ...  
... Einatmen ...  
... Stille ...  
... Ausatmen ...  
... Stille ...  
... Einatmen ...  
... Raum ...  
... Ausatmen ...  
... Raum ...  
... Einatmen ...  
... A u s d e h n u n g ...  
... Ausatmen ...  
... Stille ...  
... Einatmen ...  
... Stille ...  
... Ausatmen ...  
... Licht ...  
... Einatmen ...  
... Stille ...  
... Ausatmen ...  
... Stille ...  
... Einatmen ...  
... Stille ...  
... Ausatmen ...  
... Stille ...

# 200h Pranayama Yogalehrer Fort- und Weiterbildung mit Vilas

Diese 200-stündige Aus- und Fortbildung baut auf einer abgeschlossenen Yogalehrer Basis Ausbildung auf (mindestens 200h). Sie führt den Teilnehmer in die Königsdisziplin des Yoga ein und wird ihn nach Abschluss der Ausbildung befähigen, Pranayama Einheiten, Pranayama Workshops und Pranayama Retreats durchführen zu können.

Ebenso wird jeder Teilnehmer seine Fähigkeiten entdecken, Studenten ans Tor der Meditation führen zu können. Eine Pranayama orientierte Anleitung zur von Achtsamkeit geprägten Stressreduktion ist Bestandteil dieser Ausbildung.

In den vier Einheiten gibt es jeweils einen didaktischen Teil, der das Gelernte in den Umgang mit den Schülern einbindet. Die spezielle Sprache und Sprachführung des Pranayama-Unterrichts ist Gegenstand jeder Einheit. Jeder Teilnehmer lernt mit seinen individuellen Fähigkeiten so umzugehen, dass sie zur Stärke werden und aus einem inneren Einklang heraus die Fähigkeit erwächst andere abzuholen und in diese wunderbare Welt zu führen. Es entwickelt sich ein kreativer Prozess des Unterrichtens.

Diese Aus- und Fortbildung baut die Brücke zwischen Körper, Emotion und Verstand. Sie legt großen Wert auf die besondere Berücksichtigung des Körperaspekts und des Körpers in Bewegung, der bei vielen Meditationsanleitungen zu kurz kommt.

Im vierten Teil, aufbauend auf den Modulen 1 bis 3, geht es dann gezielt um die heilenden Kräfte dieser Atem- und Meditationspraxis. Die bis dahin entwickelten Methoden und deren Anwendungen, aufbauend auf der Praxis, werden vertieft und eine neue psycho-spirituelle Selbsterfahrung kann sich manifestieren. Erdung und Festigkeit werden als höchste Form der Transzendenz erfahren, erfüllt von Leichtigkeit und Licht.



## TERMINE 2018/2019:

Modul 2/4 in Potsdam: 08.02. – 13.02.2018

Modul 3/4 in Potsdam: 01.06. – 06.06.2018

Modul 4/4 in Potsdam: 06.09. – 11.09.2018

Modul 1/4 in Potsdam: 31.01. – 05.02.2019

Modul 2/4 in Potsdam: 09.05. – 14.05.2019

Modul 3/4 in Potsdam: 28.08. – 02.09.2019

Modul 4/4 in einer Retreat-Location: 31.10. – 05.11.2019

## PREISE:

200h Pranayama Yogalehrer Fort- und Weiterbildung 4.400,00 €

Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn) 4.000,00 €

je Modul (1/4, 2/4, 3/4, 4/4) Pranayama Yogalehrer Fort- und Weiterbildung 1.200,00 €

Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn) 1.100,00 €

## Veranstaltungsort:

parApara yogaAkademie  
Tschudistrasse 7  
14476 Potsdam

## Buchung unter

[www.parapara-yogaakademie.de](http://www.parapara-yogaakademie.de)

## Mehr und detaillierte Info:

[www.parapara-yogaakademie.de](http://www.parapara-yogaakademie.de)

## parApara UG

Hönower Str. 108  
12623 Berlin  
Tel: +49 30 80 20 81 85  
E-Mail: [info@para-apara.de](mailto:info@para-apara.de)

## Mehr Info zu Lalla und Vilas:

[www.lallaundvilas.ch](http://www.lallaundvilas.ch)

Mit Lalla und Vilas zuhause praktizieren:  
als Download unter  
[www.lallaundvilasyoga.de/downloadshop](http://www.lallaundvilasyoga.de/downloadshop)  
DVD erhältlich bei Amazon

