



ZERTIFIKAT

verliehen an:

Anke Schmoll

ASHTANGA YOGA SCHWERPUNKT

Thema Ashtanga: Core of Intermediate: Adjustments, Asana-Aufbau, Pratyabhijñā-h dayā, Sanskrit Komposita (SP)
Ort/Datum Online, 02.09.2024 – 06.02.2025

Umfang

Anke Schmoll hat an 60 von 60 Stunden Kontaktunterricht teilgenommen. Das zum Thema gehörende eLearning von ebenfalls 60 Stunden wurde mit Erfolg abgeschlossen.

Inhalte

Praxis: Entwickeln einer persönlichen, individuell angepassten Yogapraxis. Der Fokus liegt auf dem bewussten Üben, um eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist zu fördern.

Unterrichtstechnik: Erwerben von praktischer Kompetenz im Anleiten von Yoga-Klassen. Dies beinhaltet die Gestaltung von Unterrichtsplänen, die verbale und non-verbale Kommunikation sowie die Kunst der individuellen Anpassung und Hilfestellung.

Philosophie: Basierend auf Original Yoga-Quelltexten entstehen Ansätze in der Umsetzung von Philosophie und Ethik im Alltag und authentisches Erleben von meditativen Techniken.

Online, 06.02.2025

Bärbel Münchow

Dr. Ronald Steiner
AYI - Tradition. Innovation. Inspiration.
www.ashtangayoga.info