



APANA YOGA  
TEACHER TRAINING

# ASHTANGA VINYASA YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG

27 SEPT – 25 OKT 2020

200 STD / 4 WOCHEN

mit ANDREA PANZER, authorized level II von Sharath Jois

CASA BUENA VISTA in der FINCA EL MORISCO  
(BENAJARAFE, MALAGA)

Entwickle eine fundierte persönliche Yoga-Praxis  
und werde ein/e zertifizierte/r  
ASHTANGA YOGA LEHRER/IN



- ✓ *Übersicht*
- ✓ *Beschreibung und Themen*
- ✓ *Tagesplan*
- ✓ *Anforderungen*
- ✓ *Zertifizierung*
- ✓ *Termine & Kosten*
- ✓ *Deine Bewerbung*
- ✓ *Anmeldung & Bezahlung*
- ✓ *Über Apana Yoga*
- ✓ *Über Andrea Panzer*
- ✓ *Der Veranstaltungsort*

## ÜBERSICHT

In dieser 4-wöchigen Yogalehrer Ausbildung (im folgenden: TTC) erhältst Du ein fundiertes Yogatraining von einer erfahrenen Ashtanga-Yogalehrerin. Ob Beginner oder fortgeschritten – Du wirst in Deiner Yogapraxis Dein volles Potenzial entwickeln können. Übe in deinem eigenen Tempo, baue Flexibilität und Ausdauer auf und gewinne ein tieferes Verständnis von Asana, Pranayama, Meditation sowie in der Yoga-Philosophie.

Wir laden Dich ein, Ashtanga Yoga als einen „Gentle Flow“ (sanften Fluss) zu erleben, eine wunderbare Sequenz, die Du an Deine persönlichen Bedürfnisse und Herausforderungen und an die Bedürfnisse Deiner zukünftigen Schüler anpassen lernst.

## BESCHREIBUNG

### ÜBER ASHTANGA VINYASA YOGA:

Ashtanga Vinyasa Yoga ist der Ursprung aller modernen Vinyasa-Stile, und geht auf Pattabhi Jois zurück, der Vinyasa Krama Yoga von seinem Lehrer Sri T. Krishnamacharya gelernt hat. Ashtanga Yoga ist eine dynamische Serie von Asanas und die Besonderheit liegt im Vinyasa-Stil - der Synchronisation von Atem, Bewegung und Konzentration. Ashtanga Yoga in dieser Kombination, die TRISTHANA genannt wird, wirkt entgiftend, stärkend und entspannend, so dass Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht kommen.

Das „Geschenk“ dieser Yoga-Praxis ist es, dass Du voller Konzentration, Kraft und Glück jeden Morgen von der Matte in den neuen Tag gehst!

**Ashtanga Yoga wird dein Leben positiv verändern!**

## Meine Vision:

- ✓ Erlebe Ashtanga Yoga als einen "Gentle Flow"!
- ✓ Entdecke die Leichtigkeit und Achtsamkeit als Basis der Stärke.
- ✓ Entwickle eine bewusste, kraftvolle dynamische Yogapraxis (Vinyasa), indem Du den Atem (Ujjayi) mit Deiner inneren Konzentration (Dristi) synchronisierst.
- ✓ Als Inspiration für das Ashtanga Vinyasa Yoga - gewinne Einblick in die anderen Yogazweige, die sich aus dem Krishnamacharya Yoga entwickelt haben. Erlebe die Einheit dieser „verschiedenen“ Stile, die alle auf Krishnamacharya, den Vater des Vinyasa Yoga zurückgehen.
- ✓ Lerne die Asanas mit klarer anatomischer Ausrichtung, so wie sie zu Deinem Körper, dem Alter und der jeweiligen Tagesqualität passen.
- ✓ Balanciere die Asana-Praxis mit speziellen Pranayamas – die Dich Schritt für Schritt in einen Zustand der Meditation führen.

*"Das Einfache im Beginn - und das Fortgeschrittene sind gleichwertig – es unterscheidet sich der erste Atemzug, in dem sich dein Herz im Sonnengruss öffnet, nicht von dem Bewusstsein, das du brauchst, um eine fortgeschrittene Rückbeuge zu machen. Erlebe dich tief in Deiner Yoga-Praxis - du bist einzigartig. Genieße - und teile mit anderen, was du im Inneren erhalten hast. Wir alle versuchen, mehr Frieden und Glück in unser Leben zu bringen - das ist das Ziel im Yoga." (Andrea Panzer)*

## VERTIEFE DEINE YOGAPRAXIS UND UNTERRICHTE WAS DU LIEBST!

In diesem 4-wöchigen Intensiv-Training erlernst Du die Primary Series im Detail, während Du Dich in der Mysore-Practice entsprechend Deinem individuellen Potential entwickelst.

Du wirst das „Sequencing“ der Asanas lernen - wie jedes einzelne Asana, von der Grundform, zur idealen Haltung hin aufgebaut ist. Da die Struktur der Ashtanga Yoga Serie einer intelligenten genialen Ordnung folgt, wirst Du anhand des Hintergrunds von Vinyasa Krama (Schritt für Schritt Anleitung der Bewegungen) lernen, die Ashtanga-Sequenz auf die Grundasanas zu reduzieren oder das Ideal zu perfektionieren.

Nach Abschluss des Trainings wirst Du eine Ashtanga Yoga Class anleiten, eine allgemeine oder themenbezogene Yogaklasse, oder einen Vinyasa Flow kreieren können.

Ab der ersten Woche leiten sich die Teilnehmer/innen gegenseitig in Teilen der Ashtanga Serie an, um gelerntes zu reflektieren. In den Asanatechnik-Klassen gewinnst Du Vertrauen in Deine Stimme, lernst zu sehen und durch einfühlsame "Hands On" Deine „students“ zu führen.

Mit Hilfe von Vinyasa Krama, der "Kunst der Sequenzierung", die in Ashtanga Vinyasa verborgen ist, und mit dem Wissen um die "Kunst der Bewegung" (Vinyasa), die im Vini Yoga entwickelt wird, können wir die Serie auf die Bedürfnisse unserer Schüler ausrichten. Hilfreiche tools aus dem BKS-Iyengar-Yoga werden vorgestellt und helfen in der Ausrichtung, Öffnung und Stabilisierung von Bewegungen.

Integriere weitere Yoga-Techniken, welche Deine Praxis und Dein Potential zu Lehren unterstützen. Du lernst, Elemente der folgenden Yogatraditionen zu nutzen, die von engen Schülern von Krishnamacharya entwickelt wurden:

**"VINYASA KRAMA"** ist die „Art of Sequencing“ die "Kunst der Reihenfolge". Es ist die spezielle Art des Atmens und Praktizierens im Krishnamacharya Yoga. Das Verständnis darüber hilft im Erlernen und Lehren von Ashtanga Vinyasa Yoga.

Es ist im Ashtanga inhärent- und doch versteckt und oft vergessen - es ist eine wertvolle Schritt-für-Schritt-Anleitung, die ein breites Spektrum für die Anpassung und Variation in der Serie bietet.

**"VINI YOGA"** - "sanfte" Vinyasas, die durch T. K. V. Desikachar (Sohn von Krishnamacharya) für die modernen Yogastudenten weitergegeben wurden.

**"BKS IYENGAR YOGA"** - hilft für klare, anatomische zielführende Ausrichtung der Asanas mit Hilfe von "Probs/Hilfsmitteln".

Diese Methode wurde von seinem Schwager BKS IYENGAR entwickelt.

**Der YOGA von SRI SRIBHASHYAM** (jüngster Sohn von Krishnamacharya).

Sri Srihashyam vermittelte die spirituelle Ausrichtung der Yogapraxis. Wie er sagte, war es dies, was seinem Vater am Herzen lag - dass Yoga & Pranayama uns näher zu Gott führen können. Dazu gehören Mudras (= spezifische Asanas mit innerer Konzentration), Pranayamas, Meditation, die seinen wunderbaren und einzigartigen Lehren folgen.

## ZIELE

### WAS DU VON DIESEM ASHTANGA YOGA TRAINING ERWARTEN KANNST:

- ✓ Der Fokus liegt auf der "Ashtanga Yoga Primary Series" - je nach Level kannst Du in und durch die 2. Serie praktizieren.
- ✓ Lerne intensiv über Ujjayi (Atemtechnik), Bandha (innerer Energiefluss) und Dristi (Konzentration)
- ✓ Erhalte den „Code“ um weltweit zu unterrichten: Verstehe den "Ashtanga Vinyasa Count" der Primary-Series.
- ✓ Ashtanga Yoga Hintergrund (Vinyasa Krama) und Adaptionen für einen gesunden Flow (Vini Yoga Vinyasas).
- ✓ Wie man Probs einsetzt und Restoratives Yoga (BKS Iyengar Yoga)
- ✓ Didaktik und Methodologie - Wie Du eine Yogaklasse oder einen Vinyasa Flow basierend auf Themen aufbaust.
- ✓ Die Kunst des Assistierens („Hands-On“)
- ✓ Yoga-Anatomie in der Praxis
- ✓ Praxis von Pranayama, Mudra & Meditation (nach Sri Srihashyam)
- ✓ Yoga-Philosophie: Patanjali Yoga Sutras - traditionelle Denkanstöße für Spiritualität im modernen Alltag
- ✓ Kirtan & vedisches Feuer

## **KURSZIELE im DETAIL**

### **PRAXIS, TECHNIK, TRAINING (108 STD)**

#### **LED-CLASS (Geführte Klasse) & MYSORE-PRACTICE**

Die „Mysore-Klasse“ ist die wunderbarste Möglichkeit, Dein Potenzial zu entfalten und den Yoga aus eigener Erfahrung zu entwickeln.

Erlebe die Perlen und Früchte einer täglichen morgendlichen Yogapraxis! Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und verbinden unsere Herzen mit der Quelle - je nach Zeitpunkt des Sonnenaufgangs kann dies draußen auf der Terrasse sein.

Die Meditationen werden, der Krishnamacharya Tradition folgend, jenseits jedes dogmatischen Systems angeleitet, so dass jeder seine eigene innere Verbindung zur Quelle entwickeln kann. Dem Pranayama folgen einige grundlegende, beispielhafte Vinyasa Krama-Übungsabläufe, um die Technik der Ujjayi-Atmung, der Bandhas und der inneren Energie-Bewegung zu erlernen. So bist Du bestens vorbereitet für die folgende Mysore-Practice. In der ersten Woche werden wir einige geführte Ashtanga Yoga Klassen (Led Classes) haben, die in die Mysore-Class übergehen, um Schritt für Schritt Deine Selfpractice zu entwickeln. Die Mysore Praxis ist ein Juwel, um in deinem eigenen Tempo zu lernen, persönlich vom Lehrer angeleitet zu werden, und dabei von der konzentrierten Kraft der Gruppe getragen zu sein.

#### **TECHNICS – Die KUNST DER AUSRICHTUNG (ART OF ALIGNMENT) & “HANDS ON”**

In den Nachmittagsstunden erkunden wir die ASANA-Technik im Detail: Wir sehen uns Schritt für Schritt die zentralen Haltungen der Primary an. Wir betrachten sie mit Hilfe des Vinyasa Krama, des Vini Yoga und mit Hilfe von Probs (BKS Iyengar Technics).

So erhältst Du eine weite Perspektive im Erlernen der Primary, und wir werden zusätzlich einige erweiternde Asanas aus der Intermediate erforschen. Es ist ein "Asana-Playground", der vielfältiges praktisches Wissen und Erfahrung vermittelt - sowohl für Deine eigene Yoga-Praxis als für Dich als Yogalehrer/in.

Nach der beobachtenden Analyse von Haltungen – dem "Lernen zu sehen" - üben wir einführende Alignments (anatomisch klare Ausrichtung der Asanas im individuellen Fall).

Nach diesem Yoga-Training wirst Du Dich mit den grundlegenden "Hands On" vertraut und sicher fühlen um Yogi/nis im Wachsen zu unterstützen.

#### **PRANAYAMA and MEDITATION**

Der späte Nachmittag ist für Pranayama, Meditation oder eine Restorative Praxis reserviert. Pranayama und Meditation ergänzen die Asanapraxis und gleichen sie energetisch aus. Das Ziel im Yoga ist es, das Körper-Geist-System sattvisch zu stimmen - leer von „störenden“ Elementen (Gedanken, Emotionen, Bilder) - deshalb werden wir in subtile Pranayamas eintauchen, die uns auf eine stabile und nährnde Meditation vorbereiten.

#### **MANTRA & TRADITIONELLE YOGATECHNIKEN**

In einigen morgendlichen oder abendlichen Sonnenmeditationen werden wir uns mit den spirituellen Aspekten der Sonne verbinden.

Sei willkommen zu Govindas „Kirtan Singing Circle“ und singe mit ihm die klassischen indischen "Devotional Songs".

In einer traditionellen vedischen Feuerzeremonie werden wir das Element des Feuer einladen, um uns mit der universellen kosmischen Energie zu verbinden.

## UNTERRICHTSDIDAKTIK & METHODOLOGIE (25 STD)

Durch dieses intensive Training wirst Du durch die Ashtanga-Yoga-Praxis genügend Stabilität und Ausdauer entwickelt haben, dass Du in einer authentischen Erfahrung verwurzelt bist und daraus Vertrauen schöpfst, selbst zu lehren.

In der Methodologie erforschen wir, wie man unterrichtet, wie man den Unterricht strukturiert und wie Du Deine Stimme und Deinen individuellen Stil entwickelst. Hier erhältst Du die tools, um mit dem Unterrichten zu beginnen oder Du erhältst Inspiration und integrierst neue Dinge in Deine bestehenden Klassen. Du wirst am Ende des Kurses sowohl Beginner als auch gemischte Kurse unterrichten können.

## YOGA-PHILOSOPHIE (32 STD)

Die Hauptkapitel der Yoga-Sutren von Patanjali, als ein international anerkannter Text über den Yoga, werden als ein immer aktueller und spannender Weg präsentiert, um unser menschliches Setup und unseren Sinn im Leben zu verstehen. Die Sutras dienen als spirituelle Lebenspsychologie, auf die wir uns in unserer inneren Suche immer beziehen können.

## PRAKTIKUM - SHARE what you LOVE (10 STD)

Dies ist eine "Unterrichts-Spielwiese" - das Highlight der 4 Wochen - Du bist bestens vorbereitet und bereit das Erlebte mit anderen zu teilen.

Bis zur letzten Woche wird jede/r eine unter Supervision erstellte traditionelle oder inspirierte Ashtanga Vinyasa, Vinyasa oder Yoga-Klasse erstellt haben, die Du nun freudig mit Deinen Mit-Yogis teilst (etwa 30 – 40 Minuten Unterricht)!



## YOGA-ANATOMIE (30 STD)

Mit einem guten Hintergrund in Anatomie für Yoga bist Du auf der sicheren Seite des Praktizierens und Lehrens. Da viele Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen zu einer Yogaklasse kommen, solltest Du Dir über Deine Verantwortlichkeit im Klaren sein und wissen, wo Deine Fähigkeit als Yogalehrer endet. Das Verständnis der Yoga-Anatomie macht Deine Praxis und Deinen Unterricht tiefgründig und vollständig.

In den 4 Wochen Intensive Training decken wir 10 Stunden funktionelle Anatomie ab.

Die anderen 20 Stunden sind kontaktfreie Stunden, die Du mit einem Nachweis über eine abgeschlossene 20h Yoga-Anatomie-Workshop-Zertifizierung Yoga-Anatomie-Workshop-Zertifizierung abdeckst.

Du hast folgende Möglichkeiten:

- Sende einen Nachweis / **Zertifikat über einen abgeschlossenen Yoga-Anatomie Kurs** oder
- studiere den **Yoga-Anatomie-Online-Course von David Keil** (nur auf Englisch verfügbar).
  - Sobald Du Dich in unserem TTC registriert hast, melden wir Dich im Online-Kurs von David Keil an, so dass Du direkt und in Deinem eigenen Tempo starten kannst.
  - Schau Dir die Seite [yoganatomy.com](http://yoganatomy.com) an, es macht Spaß und ist einfach! Sehr anschaulich, beschreibend und verständlich, illustriert mit kurzen pädagogischen Video-Tutorials. Jede Lektion endet mit einem kleinen Test.
  - Die Kosten für den Anatomie-Online-Kurs mit David Keil sind in der TTC-Gebühr enthalten, sofern Du noch kein Zertifikat hast!
  - *Der Online-Kurs steht Dir bis ein Jahr nach Deiner Anmeldung für das David Keil Anatomy Training zum Lernen und Vervollständigen zur Verfügung.*
- gehe zur website von Dr. Ronald Steiner auf [ashtangayoga.info](http://ashtangayoga.info)
  - und sehe Dir die Termine und Themen rund um die Anatomy-Relevanten Workshops an. Wähle ein MTC aus und bringe dein Zertifikat innerhalb eines Jahres nach der Registrierung mit uns. (Später im Jahr 2020 könnte es einen Online-Kurs von Ronald Steiner geben - erfrage diese Möglichkeit).  
**Wenn Du bereits ein MTC abgeschlossen hast - dieses Zertifikat wird anerkannt!**
- das Handout "Yoga-Anatomie" aus meinem letzten TTC in Deutsch durchlesen - und anhand einiger Fragen resümieren.

## VORAUSSETZUNGEN

Dieses 1-monatige Training ist geeignet für Yogapraktizierende aller LEVELS.

1 Jahr regelmässige Ashtanga-Yogapraxis sind willkommen - jedoch ist es keine zwingende Voraussetzung. Ich bin glücklich, wenn du mit einem offenen Herzen ankommst, bereit und ohne Vorbehalt Neues auszuprobieren und zu integrieren.

Falls Du Fragen oder Zweifel hast, lass uns einen Skype-Termin oder ein persönliches Gespräch arrangieren.

## TAGESPLAN

Dieser Zeitplan ist ein Beispiel und kann angepasst werden.

|                |   |
|----------------|---|
| 08:00 - 08:40: | Meditation, Pranayama, Ujjayi & Movement  |
| 08.45 -10:45:  | MYSORE YOGA PRACTICE / in der ersten Woche: Ein MIX aus geführter Klasse (Led-Class) und Mysore Klasse (Hinführung zur Self-Practice) |
| 11:00 - 12:00  | VEGETARISCHER BRUNCH  |
| 12:00 -13:30   | Methodik des Unterrichts (1. und 2. Woche)<br>Funktionale Anatomie (3. Woche) Praktikum (4. Woche)<br>TEE-PAUSE                       |
| 15.30 - 17:00  | „Asana-Kitchen“ (Technik) und „Hands-On“ Klasse (Methodik & Praxis)   |
| 17:00 - 18.30  | Philosophie und Pranayama, Mudra & Meditation   |
| 18:30          | VEGETARISCHES DINNER  |

## ZERTIFIKAT

Wenn Du diese Lehrerfortbildung komplett absolviert hast, erhältst Du Dein Ashtanga Yogalehrer/innen Zertifikat (200 STD) von APANA-YOGA.

APANA YOGA ist ein unabhängiges Label, mit spezifischen und einzigartigen Themen des Yoga in der T. Krishnamacharya Tradition.

### Erfolgreicher Abschluss:

- Teilnahme an 90% der 200 Std. der Yogalehrer Ausbildung (= Minimum von 180 Stunden)
- Vorlage des Abschluss-Zertifikat eines des 20 Stunden Anatomie-Online-Kurses (oder eine der angegebenen Alternativen)
- Erstellung einer wöchentlichen Übersichtsarbeit und einer praktischen Abschlussprüfung

**Jede/r wird das Ziel erreichen!**

**Tauche in diesen 4 Wochen intensiv in den Yogaweg ein – sei Präsent mit Deiner Kraft — und lasse das Beste daraus entstehen!**



## TERMINE & PREISE

SO. 27. SEPT. – SO. 25. OKT. 2020

### PREISE:

#### DEUTSCHSPRACHIGE YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG

in der "Finca el Morisco - Casa Buena Vista"

(Für eine Gruppe von 12 Yogi/ni/s)

- Early Bird: 3300.- (EUR) \*
- Regulär: 3500.- (EUR)\*

\*Übernachtung in einem Zweibettzimmer (Geteiltes Zimmer mit eigenem Bad, 2 Betten)  
Einzelzimmerzuschlag beträgt 420.- für die 4 Wochen.

*!Das Early Bird Angebot gilt bis 1. Mai 2020!*

## ANMELDUNG & BEZAHLUNG

**Schritt 1:** Dein erster Schritt in Richtung Deines TTC ist über das Bewerbungsformular auf unserer Website.

Bitte erzähle uns dort von Deinem Yoga-Hintergrund und warum Du dieses spezielle Yoga-Training mit uns wählen möchtest! Einfach in ein paar persönlichen Worten.

Bei Fragen oder Zweifeln arrangieren wir gerne ein 30-minütiges Skype-Gespräch.

**Schritt 2:** Durch

a) Überweisung Deiner Anzahlung (Deposit) von 1100 EUR und der

b) Zusendung Deiner Flugdaten (als Bedingung für die Buchung Deiner Unterkunft)  
ist Dein Platz reserviert!

Bitte beachte, dass die Anzahlung ohne Ausnahme nicht rückerstattet wird.

Bitte überweise das Deposit über unsere Website [www.ashtanga-yoga-inspiration.com](http://www.ashtanga-yoga-inspiration.com)

**Schritt 3:**

Der Restbetrag für das TTC begleiche 30 Tage vor Beginn des TTC.

(Alternativ: Bezahle bar bei Ankunft)!

**Bitte beachte für das deutsche TTC in Benajafate -**

dass die Restzahlung aufgeteilt und auf verschiedene Konten transferiert werden muss,  
oder bei Ankunft in bar bezahlt werden kann:

- a) Bitte überweise die Restzahlung für das TTC (einschließlich vegetarischer Snacks)  
(Early Bird: 1040.- / Regular: 1240.-) auf das Konto von Andrea Panzer (Ashtanga Yoga Inspiration)
- b) Bitte überweise den Betrag für die Unterkunft (1160 EUR in einem geteilten Twin oder 1580 EUR für ein Einzelzimmer) auf das Konto von Wilfried Meissner (Finca El Morisco)

Nähere Details über die Bezahlung des Restbetrages senden wir Dir 6 Wochen vor Beginn des TTC zu.

## ÜBER APANA YOGA

APANA passt auf 2 Arten zu meinem Label -

- es sind meine Initialen

- wenn die Energie von "apana" (Sanskritwort für 1 der 5 inneren Energien) stark und ausgewogen ist, können wir die nach unten fließende Energie durch die Wirbelsäule nach oben lenken um unser Bewusstsein in eine lebendige und spirituelle Perspektive des Lebens zu verwandeln.

Indem wir diese Energie umleiten, schaffen wir die Grundlage für einen gesunden Körper und eine flexible Lebensweise und positive Lebenseinstellung.

Da dies durch tiefes Verständnis von Atem, Bandha & Dristi - in Asana und Pranayama - geschieht, ist es eine Zusammenfassung der Tiefe der hier angebotenen Yoga-Praxis und der Leichtigkeit, die Du hierdurch im Ashtanga Vinyasa Flow finden kannst!

## ABOUT US:

Lese mehr über unser team

**Andrea Panzer (Yoga) & Govinda Schlegel (organisation and music)** - über unser Projekt

„Yoga & Arts“ und über unsere gemeinsame Vision in Andalusien auf

[www.ashtanga-yoga-inspiration.com/about-us](http://www.ashtanga-yoga-inspiration.com/about-us)

## DER VERANSTALTUNGSORT

### “CASA BUENA VISTA in der FINCA EL MORISCO” (Benajafe, Malaga)

Das deutschsprachige TTC wird in einer wunderschönen Villa, einem eigenständigen Teil der "Finca el Morisco" stattfinden, die 2020 neu renoviert wird.

Es ist ein idealer Ort für eine kleinere Gruppe - mit eigener Küche und Yogashala.

Inmitten herrlicher tropischer Natur, auf der Anhöhe eines Hügels mit 360° Rundblick, liegt die Finca umgeben von Mango-, Avocado- und Zitronenbäumen mit Blick auf das Mittelmeer und die andalusischen Hügel.

Du kannst ein geteiltes Twinzimmer oder Einzelbelegung wählen. Das Zimmer kann sich je nach Belegung auch in der nahegelegenen Finca el Morisco befinden (5 Minuten Fußweg). Im Rahmen der Lehrerausbildung wird Dich GOVINDA mit frischem vegetarischem Essen verzaubern.

Dieser wundervolle Retreatort ist ideal für unsere Gruppe von 12 Yogi/nis.

Die FINCA EL MORISCO liegt 20 km östlich von Málaga, in einem zum Meer hin offenen Tal - 2 km zu Fuß zum Meer! Ideal um in den Yoga einzutauchen und sich mit den Elementen der Natur aufzuladen. Es ist ein friedliches, erhebendes und farbenfrohes Paradies!

*Lese bald mehr über die Finca El Morisco auf der neuen website [www.fincaelmorisco.com](http://www.fincaelmorisco.com)*

## DIE "VEGGY SNACKS"

Ernährung für Yogis ist ein wichtiges Thema - da wir flexibel und stark in Körper und Geist sein möchten. Wir wollen uns natürlich ernähren - und andere Wesen auf der Erde respektieren. Pattabhi Jois sagte, dass "Vegetarische Ernährung die wichtigste Praxis für Yoga ist". Wir lieben einen vegetarischer Lebensstil und da wir in einer Gegend leben, in der tropische Früchte um uns herum wachsen – versorgt Govinda Dich mit frischer und einfacher vegetarischer Küche.  
Es erwartet Dich ein leckerer Brunch und ein reichhaltiges vegetarisches Abendessen.

## TRANSFER

### SPEZIELLE TRANSFERMÖGLICHKEIT FÜR DAS DEUTSCHSPRACHIGE TTC:

Der Anreisetag ist Sonntag, 27. Sept. 2020,  
der Abreisetag ist Sonntag, der 25. Okt 2020.

Nach Möglichkeit wähle einen **Flug, der am Sonntag vor 17 Uhr in Malaga landet**, da folgender Transfer im Unterkunftspreis enthalten ist - sofern es Plätze gibt  
- bei Ankunft am Sonntag: letzte Abfahrt vom Flughafen vor 20 Uhr!  
- am Abfahrtssonntag ist der erste Transfer ab 7 Uhr morgens! (Plane Deinen Abflug ab 10 Uhr morgens)  
(Der Sammelpunkt und die Abfahrtszeiten vom Flughafen werden 2-3 Tage vorher koordiniert und bekannt gegeben)

### ALLGEMEIN:

Vom Flughafen Malaga aus kannst Du ein **TAXI** zur **Finca El Morisco** nehmen, das wir für Dich mit einem Fahrer organisieren, der den Weg kennt (ca. 50 EUR).

Eine weitere Möglichkeit ist es, mit dem **BUS** vom Flughafen nach Malaga (3 EUR) zu fahren und am Busbahnhof in Richtung Torre del Mar umzusteigen (3,60 EUR).  
Du steigst in Benajarafe aus - dort holen wir dich ab.

Eine gute Möglichkeit ist es, einen Tag vorher anzukommen und einen zusätzlichen Malaga-Tag zur Akklimatisierung zu nehmen.

Ein spezieller Transfer mit einem **SAMMELTAXI** ist für 5 pm am Ankunfts-Sonntag geplant:  
**Abfahrt: "Plaza de la Merced"** in Malaga (ca. 50 EUR, idealerweise shared costs mit anreisenden Yogis)

**MEHR INFOS UND KOORDINATION 2 WOCHEN VOR DEM TTC!**

## **CANCELLATION POLICY**

### **STORNIERUNG VON SEITEN DES VERANSTALTERS:**

Im Falle unvorhergesehener Umstände, sodass wir das Training nicht durchführen können, decken wir nur die gezahlten Kosten des TTC.

Im unwahrscheinlichsten Fall der Nichterreichung einer erforderlichen Teilnehmerzahl (4) hat Ashtanga Yoga Inspiration das Recht, das TTC zu stornieren oder an einen geeigneten Ort zu verlegen.

### **HAFTUNGSAUSSCHLUSS:**

Die Veranstaltung betrifft die Durchführung des Yogakurses.

Die Verantwortung für die An- und Abreise übernimmt jeder Teilnehmer selbst.

Die Zimmerbuchung für das Casa Buena Vista (Finca el Morisco) wird an die Finca El Morisco übermittelt. Für Bezahlung der Unterkunft gelten die Bedingungen der Finca El Morisco.

Insgesamt reist jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Es wird keine Haftung übernommen.

Sofern den Veranstalter, die Ausrichter, sowie deren gesetzliche Vertreter kein Verschulden trifft, sind Ansprüche der Teilnehmer wegen Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit, sowie Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Haftung des Veranstalters für andere Schäden ist ausgeschlossen, soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder seines gesetzlichen Vertreters beruhen.

## **HÄUFIGE FRAGEN:**

### **WAS IST DER WERT EINES ZERTIFIKATS VON APANA YOGA?**

#### **-ANERKENNUNG DURCH YOGA ALLIANCE (US)**

Ich gehe davon aus, dass Du Dich für diese Yogalehrer/innen Ausbildung entscheidest, um Deine Yogapraxis zu vertiefen, Dich spirituell weiterzuentwickeln, Dich zu entfalten und in Deinem Ziel zu festigen. Dieses Training bietet Dir eine einzigartige Kombination aus der Liebe zum Ashtanga Vinyasa Yoga mit einem umfassenden Hintergrund von Yogastyles, die sich aus der Tradition von T. Krishnamacharya entwickelten. In einer Yogalehrerausbildung möchtest du ganz bestimmte Inhalte lernen, tools kennenlernen und Selbstvertrauen gewinnen, um unterrichten zu können.

Wähle das, wo Deine Sehnsucht liegt, was in Dir vibriert und spontan in Deinem Herzen resoniert!

Diese 200 Stunden Yogalehrerausbildung folgt den Standards der YOGA ALLIANCE (US).

Die Zustimmung zur Registrierung mit Yoga Alliance wird erwartet - der Antrag ist dort in Bearbeitung.

Ein YA-zertifiziertes TTC macht einen Unterschied, wenn Du planst, in Zukunft selbst ein TTC zu geben, das wiederum durch YA anerkannt ist.

Weitere Informationen finde unter den YA-Standards ([yogaalliance.org](http://yogaalliance.org))

Im APANA YOGA TTC erhältst Du eine fundierte Yoga-Ausbildung, in kleinen Gruppen und mit individuellem Coaching!  
Du gewinnst Selbstvertrauen durch intensive Praxis und Förderung auf Deinem Yogaweg. APANA YOGA wird ein lebenslanger Schatz auf deiner Yogareise sein!

### **WELCHE KOSTEN SIND ENTHALTEN?**

200 Stunden Yogatraining (180 Kontakt-Stunden - 20 non-Kontakt Stunden) und vegetarische Verpflegung.

Der Yoga-Anatomie-Online-Kurs mit David Keil, falls Du noch keine Zertifizierung hast.

Für das deutschsprachige TTC ist die Unterkunft im Twin-Zimmer inklusive (kann NUR mit Unterkunft gebucht werden / Einzelzimmer buchbar mit Aufschlag).

### **WELCHE KOSTEN SIND NICHT ENTHALTEN?**

Flug

Transfer vom Flughafen

Auslands-Krankenversicherung

Reiserücktrittsversicherung

TTC-Skripte (ca. 30 EUR)

David Keil "Functional Anatomy of Yoga" (das Begleit-Buch zum Online-Kurs)

Bücher (nachdem Du Deine Anmeldung abgeschlossen hast, frage bitte nach der Literaturliste)

Kosten für persönliche Bedürfnisse (outings, spezielle Speisen oder Getränke etc.)

Ausflüge

### **WAS IST, WENN ICH ABSAGEN MUSS ODER KRANK WERDE?**

Stornierung durch den Teilnehmer

Die Anzahlung für das TTC ist in keinem Fall rückerstattungsfähig.

Wenn Du den Restbetrag bereits bezahlt hast (4 Wochen vorher) - überweisen wir Dir den Restbetrag zurück, abzüglich einer Gebühr von 100 EUR.

Für die Unterkunfts-kosten gelten die Stornierungsbedingungen der Finca el Morisco.

Im Falle einer Flugannullierung gelten die jeweiligen Bedingungen der Fluggesellschaften.

Wir empfehlen eine Reiseversicherung - bitte beachte die genauen jeweiligen Bedingungen.

Bitte reise mit einer Auslands-Krankenversicherung - prüfe, ob sie in Deiner aktuellen Krankenversicherung enthalten ist.

Wenn Du nicht mehr als 10 Prozent (20 Stunden) der 200 Stunden verpasst, hast Du Anspruch auf die Zertifizierung.

In jedem Fall jedoch erhältst Du eine Teilnahmebestätigung für die besuchten Stunden.

## **ALLGEMEINE INFORMATION**

ANDREA PANZER (via whatsapp): 0034 633 323 396  
GOVINDA SCHLEGEL (via whatsapp): 0034 644 80 66 25

## WEBSITES

TTC [ashtanga-yoga-inspiration.com](http://ashtanga-yoga-inspiration.com)

FINCA EL MORISCO [fincaelmorisco.com](http://fincaelmorisco.com)

DAVID KEIL [yoganatomy.com](http://yoganatomy.com)

DR. RONALD STEINER [ashtangayoga.info](http://ashtangayoga.info)

## SEMINARORT

Finca Ecologico El Morisco  
29790 Benjarafe (Malaga)  
ESPANA  
PLUS CODE: PQGW+J3 Benjarafe

