

# DANA® AERIAL YOGA

## Teacher Training



mit Dhanya

### DANA® AERIAL YOGA

Ein ganz neue Art Yoga zu erleben!

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch Du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst.

Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die Üblichen Asanas ganz neu erfahren!

Beim **DANA® AERIAL YOGA** geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

„DANA“ steht für „das Geschenk“.

#### Das Tuch ist Dein Partner

Es handelt sich um ein trapezartiges Tuch, welches von der Decke hängt. Du kannst in dieses Tuch einzelne Körperteile legen, Dich an unterschiedlichen Teilen des Körpers in das Tuch hängen, kannst schaukeln, kannst auch viele Umkehrstellungen auf eine ganz neue Art erleben oder Dich einfach zum Entspannen in Savasana in das Tuch legen.

Du kannst erahnen, dass **DANA® AERIAL YOGA** viel Spaß macht, während Du zeitgleich alle Muskelgruppen gut trainierst und den gesamten Körper dehnt.

Anders als im klassischen Yoga, in dem nach einer Asana (Körperstellung) immer eine Gegenstellung praktiziert wird, hast Du im **DANA® AERIAL YOGA** mehrere Möglichkeiten:

1. Einfach nur nachspüren
2. Gegenstellung im Tuch
3. Die gleiche Asana am Boden
4. Gegenstellung am Boden

Durch den Einsatz des Tuches sind die **DANA® AERIAL** Asanas teilweise einfacher umsetzbar und helfen Dir, die eigentliche Asana besser zu verstehen.



Bei diesem Training werden die Muskelgruppen an Armen, Beinen, Rücken, Bauch und Schultern gedehnt und angespannt. Es werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert. Du brauchst ein bisschen Mut, Körperspannung und Balance.



## DIE AUSBILDUNG

Das **DANA® AERIAL YOGA** Teacher Programm

setzt sich aus drei Bereichen zusammen:

- Grundlagen des **DANA® AERIAL YOGA**
- Fortgeschrittenes **DANA® AERIAL YOGA**
- Sequenzierung einer **DANA® AERIAL YOGA** Stunde

In kurzer Zeit wird in diesem Programm sehr viel Information und Praxis vermittelt, das kann anstrengend werden, macht aber auch viel Spaß.

Eine Ausbildungsgruppe hat höchstens 7 Teilnehmer, so dass jeder Einzelne viel persönliche Aufmerksamkeit erhalten kann. Es wird ein sehr intensives Arbeiten an einer ganz neuen Yoga-Technik.

Die Teilnehmer müssen am gesamten Programm teilnehmen. Außerdem muss jeder Teilnehmer eine schriftliche Prüfung und eine praktische Lehrprobe absolvieren.

Ihr erhaltet am Ende der Ausbildung und mit bestandener Prüfung ein Zertifikat, das Euch ermöglicht, als

**DANA® AERIAL YOGA Teacher**

zu unterrichten.



## ZU MEINER PERSON

Sivananda- Yogalehrerin (Indien 2002)

BYV-Yogalehrerin (2005)

Thai Massage Practitioner (2006)

Unnata Aerial Yogalehrerin (2011)

(alle zertifiziert)

Gründerin des **DANA® AERIAL YOGA INSTITUT's**

Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen im Bereich YOGA

Asanas-Intensiv

Entspannung

Meditation

Yoga für Blinde & Sehbehinderte

Gesang und Stimmbildung

## AUSBILDUNGSVORRAUSSETZUNG

Yogalehrerausbildung

(Evtl. auch langjährige Yogapraxis)

## KOSTEN DER AUSBILDUNG

1.250,-€

UMSATZSTEUERBEFREIT

nach § 4 Nr. 21 a) bb) Umsatzsteuergesetz

Weitere Informationen zwecks verbindlicher Anmeldung, Zahlung und Rücktrittskosten auf Anfrage.

## INFORMATION & ANMELDUNG

**DANA® AERIAL YOGA INSTITUT**

Dhanya Daniela Meggers

Winfridweg 3c, 22529 Hamburg

Mobil: 0173 / 23 95 696

Mail: dhanya@gmx.net

www.dana-aerialyoga.de