



TRIYOGA
A K A D E M I E
URVASI LEONE
der fließende Stil

Weiterbildung TriYoga Basics mit Urvasi Leone ab 4.11. 2022 (TriYoga Ausbildung)

Weiterbildung Basics: für wen?

Das „TriYoga Teachers Training Basics“ richtet sich an Yogainteressierte und Yogalehrer mit Yogaerfahrung. Basics ist die erste Stufe für die Qualifikation zur Lehrberechtigung des TriYoga nach Kali Ray.

(Wenn Sie an einer Qualifikation zur Yogalehrerin/ zum Yogalehrer BDY / EYU interessiert sind, lohnt es sich, die vier Jahre umfassende komplette Ausbildung absolvieren). Fordern Sie ggfs. hierfür unsere ausführliche Broschüre an.)

Die Weiterbildungsreihe TriYoga beinhaltet insgesamt **acht** Wochenendseminare und **eine Intensivwoche**. Die Ausbildungszeit erstreckt sich insgesamt über 12 Monate (November 2022 bis einschließlich Oktober 2023).

Inhalte:

1. Unterrichtsaufbau im TriYoga®
2. Serien 1 – 5: jeweils 3 „condensed Series“ und eine volle lange Serie
 - Praxis der Flows
 - Asanas: Systematik und Aufbau
 - Mudras
3. Yoga Nidra: Tiefenentspannung
4. Prana Vidya: Atemtechniken, Konzentration, Meditation im TriYoga
5. anatomisch korrekte Ausrichtung (natural alignment), biomechanische Details und Unterstützung / Korrekturen in allen gelehrtten Haltungen und Bewegungen
6. Anwendung von Hilfsmitteln bei sich selber und bei anderen
7. Didaktik im TriYoga
 - o Flows anleiten lernen
 - o Unterrichtsmethodik
 - o Alignment Assistance (Ausrichtung), natural alignment (präzise Ausrichtung in den Asanas und, orientiert an den natürlichen anatomisch – physiologischen Gegebenheiten des Körpers unter Einbeziehung moderner Erkenntnisse der Biomechanik)
 - o Unterstützung der Teilnehmer im Unterricht
 - o Üben im Anleiten der Abläufe (Praktikum)
8. ausgewählte therapeutische Anwendungen der TriYoga Basics

Beschreibung der Hauptthemen der Yoga Praxis des Levels Basics

Seminar 1 : Flows für Flexible Hüften: Serie 1

Beginn mit Serie 2: Wirbelsäule Geschmeidiger Rücken / behutsame Kraft

Yoga als ganzheitlicher Weg spricht alle Ebenen des menschlichen Seins an. Der Entwicklungsweg des Yoga beginnt auf der körperlichen Ebene. Auf diesem Weg dient der Körper auch als Einstieg in feinere Dimensionen. Letztendlich möchten wir das volle menschliche Potential entfalten und alle Aspekte des Seins miteinander verbinden, so dass die Rückbindung an eine höhere Dimension möglich wird.

Der Gebrauch unseres Körpers bestimmt seine Form. Daher kann der Körper auf vielen Ebenen als einzigartiges Instrument sowohl der eigenen Entwicklung als auch der Selbsterkenntnis dienen.



In der Yogapraxis des ersten Seminars erfahren Sie ganz praktisch, worin der Unterschied zwischen dem natürlichen Atem und dem „vollen“ Yoga- Atem besteht.

Nach der Einführung in die Yogaatmung werden Wahrnehmungsübungen zur Form und Mobilität der eigenen Wirbelsäule angeleitet. Danach werden alle Wirbel behutsam mobilisiert. So wird Raum zwischen den einzelnen Wirbeln geschaffen. Der Rücken regeneriert sich. Die Wellenbewegungen werden präzise eingeführt und geübt.

Eine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit betrifft viele Menschen mit sitzender Lebensweise. Deshalb sprechen die effektiven Übungen der ersten Serie die Hüftbeweglichkeit an. Eine gute Grundbeweglichkeit im Hüftbereich bildet die Basis für eine gesunde Koordination des gesamten Körpers. Wenn die Beweglichkeit in den Hüftgelenken fehlt, finden schädliche Ausweichbewegungen in anderen Körpergebieten statt, wodurch oft Probleme entstehen (Wirbelsäule, Knie oder Fuß).

Sie erleben die unterstützende Wirkung durch Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, Gurte). Hierbei können Menschen mit unterschiedlichen Körpertypen sehr profitieren und die Übungen mit Leichtigkeit ausführen, die ohne Hilfsmittel nicht möglich wären.

Hier lernen Sie, wie Sie selber und Ihre künftigen Yogaschüler nur die positiven Wirkungen des Yogas genießen, ohne schädliche Nebenwirkungen durch anatomisch falsches Üben. Gerade am Anfang steht die Qualität der Ausführung im Vordergrund, nicht der Umfang der Bewegung. Wenn die Bewegungen qualitativ gut ausgeführt werden, nimmt der Bewegungsumfang von alleine zu. Das nennen wir „nachhaltiges Üben.“ Echter Fortschritt ist nur ohne schädliche Ausweichbewegungen möglich, die zu vorzeitigem Verschleiß führen würden. Sobald die gute Ausrichtung verinnerlicht wurde, kann der Fokus beim Üben stärker auf innere Aspekte gelenkt werden.

Yogaasanas mit Ausweichbewegungen mögen zwar auf den ersten Blick für den Laien „toll“ und groß aussehen. Für diese äußere forcierte Größe der Bewegung, die qualitativ noch nicht vorhanden ist, wird der Körper später durch verfrühte Abnutzungserscheinungen büßen müssen, ähnlich wie im Leistungssport.

Stattdessen schreiten wir mit guter Ausrichtung voran, mit echtem Wachstum, innen und außen. So wie eine Pflanze wächst, wenn wir ihr günstige Bedingungen zur Verfügung stellen, so wächst auch der Mensch. Wenn wir an der Pflanze ziehen, wächst sie nicht schneller. Wir reißen sie aus der Erde.

Wenn wir einen geeigneten geschützten Raum für äußeres und inneres Wachstum schaffen, dann können sich nach und nach Begrenzungen und Einschränkungen lösen. Die Energie beginnt wieder ungehindert zu fließen. So „strecken“ wir nicht nur unseren Körper und unseren Atem, sondern erweitern auch unsere geistigen Räume, so z.B. unseren Handlungsspielraum im wahrsten Sinne des Wortes.

Die natürliche Atmung (Sahaja) und die volle Yogaatmung (Purna) werden eingeführt.

Seminar 2 Wirbelsäule

Basics Serie 2

Zu Beginn des Seminars wird die Atemerfahrung erweitert; die heilsame Ujjayi-Atmung wird in mehreren Lernschritten eingeführt.

Geschmeidiger Rücken und sanfte Kraft der Wirbelsäule sind zentrale Themen dieser Serie.

Grundlegende Ausrichtungsprinzipien, die helfen, auch wirklich die gewünschte Körperregion zu erreichen, werden gezeigt. Eingefahrene Haltungsmuster führen oftmals dazu, dass wir nur die Körperregionen bewegen, die wir ohnehin gut bewegen können. Die Regionen, wo wir blinde Flecken haben, sind uns meist unbekannt, daher nutzen wir dieses Potential nicht.

Verletzungen im Yoga werden immer häufiger. Viele Menschen bewegen auch im Yoga bei undifferenziertem Üben bestimmte Segmente der Wirbelsäule übermäßig. Diese Bereiche müssen somit die Hauptlast tragen, ohne dass die Bewegung auf die ganze Wirbelsäule gleichmäßig verteilt wird.

Urvasi Leone zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Potential wirkungsvoll erschließen können. Sie lernen eine gleichmäßige Rückwärtsbeuge auszuführen, die alle Wirbel einbezieht (gleichmäßiger „Extensionsbogen“). Sie lernen, wie überlastete Abschnitte stabilisiert und ungesunde Ausweichbewegungen vermieden werden. In diesem Seminar erleben Sie, wie die Bewegungen der Brustwirbelsäule und der Rippen unmittelbar miteinander zusammenhängen. Hier haben die meisten Menschen „blinde Flecken“. Wir können diese blinden Flecken aufspüren und gezielt beleben. Die subtilen Anweisungen in den Yogaflow-Sequenzen mit kleinem und größerem Bewegungsumfang sowie die Unterstützung durch einen Partner kann unser brachliegendes Potential nach und nach zum Leben erwecken.



Ein weiteres Thema der Serie sind Kraftaufbau und Energiefluss im Schultergürtel. Diese sind bei vielen Menschen verloren gegangen. Die anatomisch richtige Koordination des Schultergürtels in Stützübungen wird eingeführt. Die Selbstwahrnehmung für die Ausrichtung des eigenen Körpers wird geschult. In einem weiteren Übungsabschnitt wird die Kraft der Rückenmuskulatur aufgebaut.

Gegenseitiges Anleiten zu zweit und weitergehende Unterstützung in den Flows und Asanas finden ab diesem Seminar regelmäßig statt.

In jeder praktischen Unterrichtseinheit wird der Blick der Teilnehmer geschult: Es geht darum, die Potentiale und auch die Herausforderungen der Teilnehmer „blickdiagnostisch“ zu erkennen. „Wo findet die Bewegung statt, wo „hängt“ sie fest, wo läuft die Bewegung nicht rund? Auf welche Weise kann der Betreffende dabei unterstützt werden, sich neue Bereiche zu erschließen? Wo werden eventuell Körperbereiche übersprungen oder vermieden? Wo finden ungünstige Ausweichbewegungen statt? Wie kann ich diese vermeiden?“ Auf diese Fragen finden die TeilnehmerInnen praktische biomechanisch relevante und energetisch sinnvolle Antworten.

Mit etwas Übung erkennen Sie mit geschultem Blick häufig vorkommende Ausweichbewegungen bei anderen. Anspruchsvoller ist es, diese bei sich selbst wahrzunehmen. Hier ist das gegenseitige Feedback äußerst wertvoll. Am Ende der Praxis wird in die Meditation „Nada Pashyanti“ eingeführt.

Seminar 3 Flexible Hüfte und starke Beine: mit Unterstützung durch die Wand

Es werden außerdem die bereits eingeführten Stützübungen um neue Aspekte erweitert. Neue Flows zur Vertiefung der Wellenbewegung bilden den Ausgangspunkt für neue Perspektiven auf das Thema Hüftbeweglichkeit. Das Thema der ersten Serie wird aufgegriffen und dieses Mal auf eine ganz andere Art erschlossen. Ein Höhepunkt dieser Serie besteht darin, kraftvoll mit Beinen und Füßen den Kontakt zur Erde zu finden. Während der fließenden Übergänge werden Balance und Halt auf zwei Beinen in der Statik und in der Bewegung erlernt und eingeübt. Gleichzeitig erfahren Sie, worauf es ankommt, damit Knie und Hüften gestärkt werden und optimal profitieren.

Einige klassische Standhaltungen werden eingeführt. Die Übungssequenz dient als Beispiel für einen didaktisch sinnvollen Aufbau, wenn die Standhaltungen für eine Gruppe oder eine Person ganz neu sind.

Nach den Standhaltungen kommen passive Asanas zur Steigerung der Elastizität der Hüftgelenke wirkungsvoll zum Einsatz. Die zielgenaue Unterstützung mit Hilfsmitteln ist hier sehr wesentlich, damit Teilnehmende mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen die Asanas körpergerecht und mit guter anatomischer Ausrichtung (ohne sich zu „verbiegen“) ausführen können.

In der Pranayama-Klasse wird zu diesem Zeitpunkt Kapalabhati eingeführt, eine Atemtechnik, die das Gehirn „reinigt“ und alle Funktionen des Gehirns positiv beeinflusst und verbessert (Gedächtnis, Auffassungsgabe und Sinneswahrnehmungen) Sie erfahren auch, wie Sie mithilfe dieser Atemtechnik und deren Varianten die Entgiftung und Entschlackung Ihres Körpers auf sanfte Art fördern können.



Nicht enthalten, kann zusätzlich gebucht werden:

Seminar 4 Anatomie: Hüfte und untere Extremität:

- Dreh- und Angelpunkt der individuellen Evolution -

In diesem Seminar zur „Anatomie der Bewegung im Yoga und im Alltag“ werden Sie die untere Extremität als wesentlichen Aspekt Aufrichtung und der individuellen Evolution kennenlernen. Bewegungsrichtungen in Asanas und biomechanisch sinnvolle Ausrichtungskriterien werden praxisnah erarbeitet.

Die Kombination von Theorie und Praxis macht Anatomie im eigenen Körper erfahrbar und ermöglicht eine spielerische Herangehensweise. Elemente der TriYoga Flows und die Integration neuer Bewegungsmuster werden exemplarisch vorgestellt und erprobt.

Was bewirkt ein Asana im Hüftgelenk, in den Knien und in den Füßen? Welche unterschiedlichen Bewegungsrichtungen kommen vor und was sollte vermieden werden für eine sichere Übungspraxis? Die Teilnehmer erwerben ein funktionelles Grundverständnis und Fachkompetenz für sich selber und für den Yogaunterricht. Sie erlernen die Anwendung dieses Wissens bei sich selbst und bei anderen.

Das Seminare deckt folgende Themenschwerpunkte ab:

das Hüftgelenk erleben und verstehen: unterschiedliche Ausformungen und Winkelstellungen der Hüftgelenke haben ein unterschiedliches Bewegungsausmaß zur Folge. Die Bewegungsrichtungen in den Asanas und die energetische Entsprechung sinnvoller Ausrichtung als Verletzungsprophylaxe werden praktisch erörtert. Wenn Sie die Anforderungen in den Asanas hinsichtlich Flexibilität und Kraft verstehen und dies auf die eigenen Strukturen übertragen lernen, so ermöglichen Sie einen ungehinderten Energiefluss. Dies kann als gesteigerte Lebensfreude, Unternehmungslust und verbesserte Gesundheit erfahrbar werden.

Außerdem werden typische Ausgangsbedingungen, die uns bei TeilnehmerInnen in Yogakursen begegnen, betrachtet. Welche Fehlhaltungen sehen uns im Unterrichts-Alltag? Wie begegnen wir diesen Fehlhaltungen; Wie unterstützen wir unsere TeilnehmerInnen am besten mit

Hilfsmitteln? Wie können wir unsere YogakursteilnehmerInnen zu guter Hüft-, Knie- und Fußkoordination durch die Yogapraxis begleiten? Ein weiterer Schwerpunkt wird der Umgang mit besonderen Hüftthemen, Einschränkungen, und speziellen Herausforderungen wie Hüftdysplasie sein.

Seminar 5 Standhaltungen frei, ohne Wand

Die Stützübungen werden in diesem Seminar um neue Elemente erweitert. Das Thema Kraft durch Standhaltungen aus Seminar 3 wird aufgegriffen, variiert und fortgesetzt. Ein Höhepunkt dieser Serie besteht darin, kraftvoll mit Beinen und Füßen den Kontakt zur Erde zu finden, dieses Mal ohne Unterstützung durch die Wand. Während der fließenden Übergänge werden Balance und Halt im Fluss und in den Asanas vertieft.



Die bereits erlernten Standhaltungen werden verfeinert. Diese Übungssequenz erschließt sich durch den schrittweisen Aufbau, zum Erlernen und Vertiefen der Standhaltungen.

Besondere Berücksichtigung finden Möglichkeiten der Abwandlung für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Einschränkungen.

Die bereits bekannten passiven Asanas zur Entspannung der Hüften werden hier noch einmal auf andere Weise erfahrbar. Weitere Möglichkeiten des Hilfsmiteinsatzes werden thematisiert, wodurch Sie Ihre Kompetenzen erweitern.

In der Pranayamaklasse wird zu diesem Zeitpunkt die Praxis von Kapalabhati weitergeführt, Varianten werden vorgestellt. Sie erleben die wunderbar vitalisierende Wirkung mit automatischer Entgiftung.

Übungen zur inneren Sammlung, zur Energielenkung und Meditation werden vorgestellt (Dharana und Dhyana).

Seminar 6 Standfestigkeit und Flexibilität in Hüften und Beinen

Basics Serie 3, Variation 2 „Free the Hips“

Die Themen von Seminar 3 und 5 werden in einer ganz neuen Zusammenstellung mit neuen Bewegungen vertieft und variiert. So haben die TeilnehmerInnen genug Zeit neben Kraft und Beweglichkeit auch zunehmend innere Aspekte der Flows zu entdecken.

Seminar 7 Schultergürtel und Wirbelsäule „Entspannte Schultern und bewegliche Wirbelsäule“

Basics Serie 4 Serie mit Wand

Die Beweglichkeit des Schultergürtels und des Brustkorbs wird auf eine völlig neue Art und Weise in der „Wall Hang“ Serie vorgestellt.

Die Welle ist bereits bekannt, aber die Übungen fühlen sich dennoch völlig neu an, da die Ausrichtung im Raum eine ganz andere ist.

Drehhaltungen im Sitzen werden vorgestellt und geübt. In dieser Serie beginnt außerdem eine behutsame Einführung in Umkehrhaltungen, mittels vorbereitender Wellenbewegungen.

Auf energetischer Ebene wird mit den Abläufen dieses Seminars schwerpunktmäßig das Element Luft und der Herzraum angesprochen. Die energetische Ebene des Herzraumes ist im Yoga als Anahata Chakra bekannt.

Heute zutage dürfen manche Menschen keinen Schulterstand ausführen, z.B. wegen unterschiedlicher Themen der Halswirbelsäule. Hier wird gezeigt, welche Möglichkeiten bestehen, auch diese TeilnehmerInnen den Genuss der „Körper-Umkehr“ (Beine oben, Oberkörper unten) erleben zu lassen, ohne Gefahren für den Nacken.

Die Pranayama Praxis wird in diesem Seminar um neue Aspekte erweitert. Möglichkeiten für Kumbhaka (Atemhalten) werden eingeführt.

Seminar 8 Basics Serie 5

Diese Serie hat einen regenerativen, hingebungsvollen Charakter. Hier werden Nacken- und Augenübungen Yoga eingeführt. Die Hüft- und Beckenregion wird hier von einer ganz anderen Perspektive aus angesprochen neu erfahren. Die Wand dient uns während aller Abläufe als effizientes Hilfsmittel, die hier besonders den Entspannungsaspekt heraushebt. Das Element Raum („akasha“) und das Hals Chakra stehen energetisch im Mittelpunkt.



des
und

Seminar 9 Vertiefung und Wiederholung ausgewählter Aspekte

Wesentliche Teile aus den erlernten Serien werden wiederholt und vertieft. Offene Fragen können geklärt werden.

Auch die bereits bekannten Pranayama Techniken werden wiederholt und vertieft. Die Praktiken zur inneren Sammlung, Energielenkung und Meditation werden fortgesetzt. (Dharana und Dhyana).

Seminar 10 Intensivwoche

Dies ist das Abschlussseminar des Levels Basics.

Hauptanliegen ist das Vertiefen und Verfeinern des bereits Erlernten. Ein gutes Fundament im Level Basics befähigt die TeilnehmerInnen, die gesunde Ausführung bei sich selber und anderen sicher zu stellen. Der Transfer der erworbenen Erfahrungen und des Wissens auf den Alltag und auf andere Bewegungsformen wird möglich.

Diejenigen, die ein international gültiges Zertifikat in TriYoga Basics erwerben möchten, erhalten auf diesem Seminar die Möglichkeit, eine Zertifizierung zu absolvieren. Die Betreffenden leiten unterschiedliche Abschnitte der Basics an. Die Unterlagen können hierfür verwendet werden (Auswendiglernen ist nicht nötig).

Die oben genannten Themenangaben sind ungefähre Angaben, es kann leicht variieren, je nach Gruppe.

Ihre Investition

TriYoga Basics, in 12 Monatsraten a 180,00 zu entrichten:	2160,00 €
Intensivwoche Basics mit Zertifizierungsmöglichkeit:	490,00 €
Gesamtgebühren Grundausbildung TriYoga Basics:	2650,00 €
Basics Manual (Internship - Unterlagen):	108,00* \$ US
(in den USA zu bestellen und direkt an TriYoga® International / USA zahlbar)	
Zertifizierungsgebühr Basics (vor der Prüfung direkt an TriYoga® International / USA zahlbar (in USA: 108 \$US) im Falle der Zahlung aus dem Ausland (wegen der Bankgebühren)	115,00* \$ US

*Diese Beträge können sich abhängig vom Dollarkurs geringfügig ändern. Das Manual kann über Urvasi Leone organisiert werden oder direkt bei TriYoga International.

Anmeldung Basics

Schicken Sie bitte Ihre komplett ausgefüllte Anmeldung unterschrieben an folgende Adresse (auch als Scan möglich, per mail):

Urvasi Leone
Wilhelmshöher Str. 5
12161 Berlin

Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Veränderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmer unverzüglich vom Veranstalter benachrichtigt. Der Veranstalter behält sich vor, bei weniger als 8 festen Anmeldungen die Seminarreihe Basics zu verschieben. Bereits gezahlte Kursgebühren werden im Falle einer Streichung (Verschiebung) umgehend zurückerstattet.

Zahlungsmodalitäten Basics

Mit der Anmeldung wird die erste Rate (November) von 180,- Euro überwiesen. Diese überweisen Sie bitte an Urvasi Leone:

IBAN: DE37 1005 0000 1020 1190 94 / BIC BELADEVB33XXX bei der **Sparkasse Berlin** unter dem Verwendungszweck „**TriYoga Teachers Training-V**“. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt und gilt somit als verbindlich.

1. Der Verbleibende Betrag von 1980 wird in 11 Monatsraten a 180,00 Euro jeweils bis zum 7. eines Monats, gezahlt, bis einschließlich Oktober 2023. Die Gebühr für die Intensivwoche wird bis spätestens November 2023 gezahlt.

2. Die verbleibenden Gebühren für das Basics – Handbuch: 108,00* € und die Prüfungsgebühr:108,00* € werden direkt an TriYoga® International (USA) bezahlt, das Handbuch zu Beginn der Ausbildung, die Zertifizierungsgebühr zu Beginn der Intensivwoche.

Versäumnis

Das Versäumen von Seminaren entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Im Allgemeinen können die versäumten Seminare zu einem späteren Zeitpunkt mit der nächsten Gruppe nachgeholt werden, sofern Platz vorhanden ist.

Aus wichtigen Gründen kann Urvasi ein Seminar vertreten lassen, durch Dozenten mit vergleichbarer Qualifikation.

Termine	Themen	Zeiten
V1 4. – 6. Nov. 2022	Neue Ausbildung Beginn Basics Serie1 Thema Hüften/ Serie 2, Var 1: Thema geschmeidige Wirbelsäule / Sanfte Rückenkraft	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V2 2. – 4. Dez. 2022	Serie 2 Var 1 fertig: Thema Wirbelsäule / Armkraft Beginn mit Serie 2 Var. 2	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V3 13. – 15. Jan. 2022	Basics Serie 2 Var. 2 / Serie 3 at the Wall (Standhaltungen mit Wand)	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V4 10.- 12. Feb. 2023	<i>nicht Teil der TriYoga Ausbildung:</i> Anatomie der Bewegung: Hüftgelenke und untere Extremität (Knie, Fuß)	Fr: 18.30 – 21.15 Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00 Dieses Seminar ist nicht inbegriffen und kann zusätzlich gebucht werden, zum Sonderpreis von 180,- Euro (anstatt regulär 290,- Euro).
V5 10. – 12. März 2023	Basics Serie3, Var. 1: Away from the Wall "Flexible Hüften und starke Beine"	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V6 21. – 23. April 2023	Basics Serie 3 Var. 2 „Standfestigkeit und Flexibilität für Hüften und Beine“	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V7 19. – 21. Mai 2023	Basics Serie 4 „mit flexiblen Schultern und befreitem Brustkorb neue Energie tanken“	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V8 30. Juni – 2. Juli 2023	Basics Serie 5 „Freier Nacken und klarer Blick“ + Hüftübungen regenerative Praxis	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V9 1. – 3. Sept. 2023	Vertiefung und Wiederholung	18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
V10 9. – 15. Okt. 2023	Basics Intensivwoche , Vertiefung und Cleansing/ Zertifizierung möglich	Voraussichtliche Zeiten: geringfügige Änderungen sind möglich: Mo 09.10. von 09.00 – 17.00 Di 10.10. von 09.00 – 16.00 Mi 11.10. von 09.00 – 17.00 Do 12.10. von 09.00 – 17.00 Fr 13.10. von 13.30 – 19.30 Sa 14.10. von 10.00 – 18.00 So 15.10. von 10.00 – 14.30

Basics Anmeldung Weiterbildung TriYoga

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yogalehrer Weiterbildung „Grundausbildung in TriYoga „Teacher Training **Basics**“ an.

Vorname Name:	
Strasse:	
PLZ, Ort:	
Telefon privat	
mobil:	
e – mail:	
Tätigkeit:	Geburtsdatum:

Zahlungsweise:

Die erste Rate von 180,- Euro wird mit der Anmeldung gezahlt.
 Ab Dezember 2022 wird der Betrag von **1980,00 €** in 11 Monatsraten gezahlt, sowie einer zusätzliche Zahlung von 490,- für die Intensivwoche.
 Beginn der Ratenzahlung: Dezember 2022 per Dauerauftrag bis zum 7. eines Monats.
 Letzte Rate: Oktober 2022.
 Folgende Beträge werden direkt an TriYoga® International gezahlt und sind nicht in den Kursgebühren enthalten:
 Basics Manual 108,00 \$ US
 die Prüfungsgebühr 115,00 \$ US

* Diese Beträge können sich - abhängig vom Dollarkurs - geringfügig ändern.

Überweisungen werden auf folgendes Konto überwiesen:
 IBAN: DE37 1005 0000 1020 1190 94 / BIC BELADEVB33XXX bei der **Sparkasse Berlin** unter dem Verwendungszweck „**TriYoga Teachers Training-V**“ überwiesen.

Ich habe die Info-Weiterbildung Basics 2022 mit der Zahlungsweise gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Ort	Datum	1. Unterschrift
-----	-------	------------------------

Widerspruchsbelehrung:

Ich kann meine vorstehende verbindliche Anmeldung sowie Zahlungsvereinbarung innerhalb von 14 Tagen, gerechnet vom Zeitpunkt der Anmeldung gegenüber Urvasi Leone schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die bewiesene rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Ort	Datum	2. Unterschrift
-----	-------	------------------------

Veranstalter: Urvasi Leone Akademie für Yoga Berlin Wilhelmshöher Str. 5; 12161 Berlin
 Tel.: 030 – 832 28 778, e – mail: info@triyoga-akademie.de
 Internet: www.triyoga-akademie.de

Angaben zur Gesundheit

Die folgenden Angaben sind wichtig, damit Ihre persönliche Situation im Unterricht von Urvasi Leone angemessen berücksichtigt werden kann, da gegebenenfalls bestimmte Haltungen abgewandelt oder vermieden werden müssen. Ihre Angaben auf diesem Blatt werden absolut vertraulich behandelt, nicht in den Computer getippt und von Urvasi Leone nicht an Dritte weitergegeben. Eine gesundheitliche Einschränkung muss kein Ausschlusskriterium sein.

Bitte informieren Sie uns insbesondere über: Bandscheibenvorfälle, (bitte die Stelle angeben und den Zeitpunkt), Rücken- und Kniebeschwerden sowie weitere aktuelle Beschwerden, z.B. Bluthochdruck, erhöhter Augeninnendruck, Schilddrüsenüberfunktion, Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes, Einschränkungen durch Operationen in der Vergangenheit, Einschränkungen durch Unfall, dauerhafte Medikamenteneinnahme (wie Betablocker, Schilddrüsenmedikamente), Endoprothesen (z.B. Metallimplantate in Gelenken, künstliches Hüftgelenk), und ähnliches. ⇒ gegebenenfalls auf einem beigelegten Blatt weiterschreiben.

RaucherIn: ja nein

Ernährung: vegan ovo-lakto-vegetabil (vegetarisch mit Milch und Ei)

Ich esse alles

Ich bestätige hiermit, dass ich keine Psychopharmaka einnehme.

Für den Fall, dass Sie sich derzeit in psychiatrischer Behandlung befinden, bitten wir um Rücksprache, damit wir gemeinsam klären können, ob eine Teilnahme an der Ausbildung für Sie eine gute Option ist. (Falls Sie eine Psychotherapie machen, brauchen Sie uns dies nicht mitzuteilen)

Ich bin darüber informiert, dass Interessentinnen und Interessenten mit Drogen- oder Alkoholabhängigkeit / -problemen nicht an der Ausbildung teilnehmen können.

Ort,

Datum

Unterschrift (AusbildungsteilnehmerIn)