



Ein Yogaweg des Herzens und unser Ziel:

- Heiterkeit - Begeisterung - Liebe
- Finden Dein Potenzial
- Lebe es voll
- Gib es weiter
- Wir zeigen Dir den Weg:
- Wir unterstützen Dich aktiv, persönlich und individuell auf Deinem Weg zur Verwirklichung Deines *Dir innewohnenden, einzigartigen* Yogapotenzials.
- Wir bieten Dir eine umfangreiche Auswahl an bewährten Methoden an, um Deine Erfahrungen authentisch in der *internationalen Welt des ganzheitlichen* Yoga kompetent lehren
- Wir helfen Dir aus ganzem Herzen dabei, das Licht *Deines* Yoga hell strahlen zu lassen

„Komm, komm, wer immer Du bist auch wenn Du Deine Versprechen eintausendmal brichst...“ Rumi



Reinhold Naderer

- Yogalehrer seit 1979
- Ausbilder seit 1994
- Naturheilpraktiker seit 1993
- Reiseleiter für Bewusstseinsreisen in Indien, Himalaya und Tibet

Claudia Bindl

- Yogalehrerin seit 1994
- Heilenergietrainierin seit 2005
- Ausbildungsdozentin seit 2008
- Yoga und freier Ausdruckstanz

„Jenseits von richtig und falsch

gibt es einen Ort -

- dort treffen wir uns.

Ich sehe in mein Herz - dort ist er.

Rumi

Yogalehrerausbildung

Transformare 2015

Deggendorf

ab Herbst 2015

Yogaschule Sommerland

Reinhold Naderer
Richard-Strauss-str. 4
85356 Freising /Deggendorf
Tel. 08161 / 85254 u. 08551 / 910367
www.sommerland-yoga.com
welcome_to@sommerland-yoga.de

Eckdaten – Ausbildung:

- **Ausrichtung:** ganzheitliches Yoga, Hatha- und Raja-Yoga
- **Ausbildungsbeginn:** November 2015
Persönliche Infotermine auf Anfrage
- **Ausbildungsdauer: 2 bzw. 3 Jahre**
 - 2-jährige Ausbildung zum *Yoga-Übungsleiter*
 - im Anschluss daran die einjährige Weiterbildung zum *ganzheitlichen Yogalehrer*
 - über 720 Unterrichtseinheiten
- **Fairpreis**
144 bis 189 Euro / Monat in den ersten zwei Jahren durchgehend (Übungsleiter)
4 x 1 Woche á 540 bis 720 Euro im dritten Jahr (Yogalehrer)
- **Ausbildungsort:** nahe Deggendorf, im weissen Haus / Offenberg
- **Berufsbegleitend**, ein Wochenende/Monat Blockunterricht (auf Absprache).
- **Selbständiges Unterrichten** ist bereits nach 2 Jahren möglich.
- **Qualifizierter Abschluss und Anerkennung**
Internationale Zertifizierung und ärztlich Prüfung. Unsere YogalehrerInnen arbeiten in VHS, Kreisbildungswerke, Krankenkassen, privat und in eigener Yogaschule



Seele

- Vom „Kopf“ zum Herzen kommen
- Vom „muss des übens“ zum *lächelnden, liebevollen Praktizieren...*
- von Meditationen zu *Heilmeditation*
- vom dominanten Patriarchat zur *Harmonie zwischen Yin und Yang, weiblicher und männlicher Innenwelt*
- von globaler Konditionierung (Matrix) zu innerer Freiheit (Mukti)

... weil der Körper nicht das Wesentliche an uns ist, sondern unser Geist den Körper webt, so liegt der Schwerpunkt unserer Ausbildung nicht in erster Linie bei körperlicher Flexibilität. Damit sind wir nicht an ein bestimmtes Alter gebunden, sondern auf einen offenen Geist und ein weites Herz ausgerichtet...

„Das wesentliche ist, einen Weg mit Herz zu gehen.

Das Lohnende ist, ihn der ganzen Länge nach zu gehen...

... und ich gehe und gehe und sehe und sehe – atemlos. Don Juan Matus



Seit 1979 sind wir gut zuhause im unterrichten des klassischen Yoga der grossen Meister Indiens. Wir spannen damit einen weiten Bogen um den wachsenden, ganzheitlichen Bedürfnissen der heutigen Zeit gerecht zu werden:

Körper

- vom Hatha-Yoga zum *königlichen Weg des Raja-Yoga*
- von der körperlichen Ebene zur *ganzheitlichen Gesundheit (Ayurveda)*
- vom allgemeinen Übungsstandard zu *Yogatherapie und Pranaheilung*

Geist

- Von Tiefenentspannung zu der Verwirklichung Deiner Lebensziele (Yoga-Nidra)
- Von positivem Denken zu *Mentaltraining* (Heilaffirmationen und Japa)
- Von YogafloWS zu *Unterstützung Deines familiären Umfeldes (Ashtanga-Namaskar)*
- Von Atemübungen zu *Steigerung Deiner Lebenskraft* (höhere Pranayamas)
- Von materieller Quantität zu *nachhaltiger Lebensqualität*