

TriYoga® Teacher Training Basics

November 2010 / Juli 2011
in Bern



Yogini Kali Ray (Kaliji)

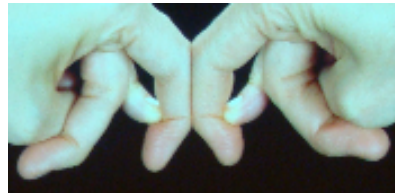
Kaliji's Anwesenheit, ihre Meisterschaft des im Fluss seins und die zeitlose Weisheit die TriYoga eigen ist, hat viele Leute inspiriert und oft deren Leben grundlegend verändert.

Tri steht für die Dreieinigkeit von Körperhaltung (âsana), Atmung (prânâyâma) und Fokus (mudrâ).

Kali Ray ist die Begründerin von TriYoga eine einzigartige Yoga-Methode, die das ganze Spektrum des Hatha Yoga ausschöpft. Sie lebt in Kalifornien und gibt weltweit Retreats, Workshops und Teacher Trainings.

In der Tradition des von Kundalini inspirierten Hatha Yoga, hat Kaliji TriYoga systematisch aufgebaut, von Basics bis Level 7.

Hauptmerkmale von TriYoga sind die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, die Entspannung in Aktion und die Ökonomie der Bewegungen.



Dozentinnen



Tarini, Terri Richards

ist erfahrene TriYoga Senior Teacher aus Santa Cruz (USA) und Mitglied des Ausbildungsteams von TriYoga International. Seit über 15 Jahre unterrichtet Tarini mit grosser Begeisterung und Hingabe TriYoga in den USA und im Ausland. Sie wird die Intensivwoche auf Englisch leiten.

www.triyoga.com



Amira Pacentra

ist zertifizierte TriYoga Teacher und Trainer Basics, Level 1 und Level 2. Mit viel Freude und Einsatz unterrichtet Amira seit 2007 TY Lehrer-Ausbildungen, sowie regelmäßige TY Wochenkurse und Workshops in der Schweiz. Sie wird die Ausbildungswochenende leiten.

Während der Intensivwoche wird sie Tarini assistieren und auf Deutsch übersetzen.

www.triyogawave.ch

In der Ausbildung zum TY Basics Teacher erfahren die Lernenden die TriYoga Praxis auf eine systematische Weise. Sie erwerben die Grundkenntnisse der Flows, kombiniert mit gehaltenen Stellungen. Der dynamische und gleichzeitig meditative Fluss ist gekennzeichnet von wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, Entspannung-in-Aktion und das synchrone Ausführen von Atmung und Bewegung. Die kontinuierliche Aufmerksamkeit und Konzentration auf alle Aspekte der Yoga Praxis erlaubt tiefe Blockaden auf natürliche Weise zu lösen; der innere Energiefluss erwacht somit spontan.

INHALTE der TriYoga Basics Lehrer-Ausbildung

- ◆ Aufbau einer TriYoga Lektion
- ◆ Tägliche Übungspraxis
- ◆ Basics: Haltungen (108), Übergänge (16), Atemtechniken (5) und mudrâs (20)
- ◆ Basics: Serie 1-5 (TriYoga Flows) und die Elemente
- ◆ yoga nidrâ (Tiefenentspannung)
- ◆ prâna vidyâ: rhythmische Atmung, Konzentration und Meditation
- ◆ Unterrichten der Flows und Einsatz verschiedener Hilfsmittel

KURSPLAN

Wochenendtermine

Freitag, 12.11. – Sonntag, 14.11.2010
Freitag, 10.12. – Sonntag, 12.12.2010
Freitag, 04.02. – Sonntag, 06.02.2011
Freitag, 25.03. – Sonntag, 27.03.2011
Freitag, 27.05. – Sonntag, 29.05.2011
Freitag, 24.06. – Sonntag, 26.06.2011

Intensivwoche

Freitag, 22.07. – Donnerstag, 28.07.2011

KURSZEITEN

an den Wochenenden

Freitag 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag 09:30 – 14:30 Uhr

während der Intensivwoche

Freitag 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag– Dienstag 10:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch–Donnerstag 10:00 – 15:30 Uhr

KURSORT

free spirit, Stauffacherstr. 17B – Bern (Breitenrain)

ab Bahnhof SBB Tram 9 Richt. Guisanplatz bis Haltestelle Breitenrain, dann 3 Gehminuten, oder Bus Nr. 20 bis Haltestelle „Breitfeld“, dann 3 Gehminuten

KOSTEN

CHF 3'100.- inkl. Anmeldegebühr Teacher Training, TY-Basics Handbuch, Prüfungsgebühr und Zertifikat; exkl. Mahlzeiten und Übernachtungen

SCHNUPPER Flow mit Amira Pacentra in Bern:

Das von Amira geleitete Seminar bietet eine lebendige Einführung in TriYoga an. Nach dem Kurs werden offene Fragen zur TY Lehrer-Ausbildung beantwortet.

Donnerstag, 17. Juni 2010 von 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 28. August 2010 von 10:30 bis 13:30 Uhr

Kosten: CHF 70.- / Seminar

Information und Anmeldung

Amira Pacentra home +41 31 302 2877 mobile +41 76 455 8724
amirapace@gmail.com www.thefreespirit.ch

In the flow ... with TriYoga!