



**ANA FORREST'S
FYCET (ForrestYogaContinuingEducationTraining)
Das Original mit Ana Forrest endlich in Berlin**

Erstmals wird die international anerkannte Yogalehrerin Ana Forrest einen 5tägigen Intensivkurs für Yogalehrer in Deutschland durchführen. **Die Yogalehrer Ausbildung findet vom 23.-27. November 2009 in Berlin statt.**

In der Ausbildung liegt der Fokus auf der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung als Mensch und Yogalehrer/in. Anas intensive Lehrmodule führen die Teilnehmer tief in die Bereiche der eigenen Stärken und Potentiale.

Die Kosten betragen 620,- Euro für das Training & Forrest Yoga Manual zur Vorbereitung.

Hinzu kommen weitere 50,00 € Materialkosten für ein Paket mit 5 DVDs sowie einem Erläuterungsbuch.

Early-bird Special: Nutzt den Frühbucherrabatt bis zum 25. September und zahlt für Fortbildung und DVD-Set insgesamt nur 615,- € (Spare 55,-€!)

Veranstaltungsort ist das Yoga Studio Spirit Yoga Mitte

Unabhängig von dem Intensivkurs können auch nur die „**Forrest Yoga Intensives**“ **Klassen an allen 5 Tagen** gebucht werden. Die „Forrest Yoga Intensives“ finden täglich von 06.00 – 09.00 Uhr statt.

In dem Intensivkurs bietet Ana Forrest theoretisches Wissen, praktische Erfahrungen sowie persönliche Weiterentwicklung in den folgenden Bereichen:

- Studium und Verbesserung der eigenen Yogapraxis
- Reflexion des eigenen Verhaltens und Werkzeuge erlernen, Gewohnheiten zu ändern
- Impulse für den eigenen persönlichen Heil- und Entdeckungsprozess
- Verständnis von Yogahaltungen und deren gezielte Effekte
- Umgang mit Verletzungen und gesundheitlichen Beschwerden von Schülern im Unterricht
- Einführung und Praxis von sadhanas
- Methodik, Didaktik und Ethik für den Yogaunterricht
- Weiterentwicklung der persönlichen rhetorischen Fähigkeiten
- Tipps und Anleitungen für die individuelle richtige Ernährung
- Feedback zum persönlichen Auftreten und Unterrichtsstil

Über Ana Forrest

Ana Forrest ist weltweit bekannt als Pionierin in Yoga und emotionaler Heilung. Die Yogapraxis und die Philosophie von Ana Forrest sind aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen und verschiedenen Ausbildungen einmalig und sehr kraftvoll.

"Der Prozess der Lehrerausbildung ist das effektivste Tool, das ich entwickelt habe, um das Band der Menschen („Hoop of the People“) zu heilen. Auf dieser Reise werden Sie anfangen, die korrekte Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu allen Lebensformen zu entdecken.“
- Ana Forrest. Weitere Informationen: www.forrestyoga.com

TALKING THE PATH OF YOUR SPIRIT

Der Kurs fördert Leidenschaft und Fähigkeiten jedes Lehrers für einen stärkeren persönlichen Unterrichtsstil und Dialog mit Schülern.

Die tägliche Meditation, Praxis und der theoretische Unterricht sensibilisieren die eigene spirituelle Stimme und ebnen den Weg für eine authentischere Lebensweise.

KURSIINHALT

Der Kurs beinhaltet tägliche Meditation, tägliche Praxis und am Nachmittag theoretischer Unterricht mit Lehrproben und individuellem Feedback.

Forrest Yoga Meditation & Praxis (06:00-09:00 Uhr)

In der Meditation gibt es neben Gesang und Sitzen die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Hierbei soll gezielt geübt werden, den Geist zu beruhigen um mehr Klarheit und Fokus zu gewinnen.

Ana Forrest teilt ihre persönlichen Erfahrungen mit den Schülern und gibt Impulse, wie hinderliche Muster im Geist und Verhalten aufgelöst werden können. Diese Freiheit kann einen entscheidenden Einfluss auf die eigene Yogapraxis und das Leben haben.

Während des Trainings erforschen die Schüler mit Forrest Yoga intensiv die heilenden Kraftquellen von Yoga. Ana Forrest`s Erfahrungen und Weisheiten über den menschlichen Körper und die Psyche sind aufgrund ihrer eigenen Geschichte und der über 30jährigen Erfahrungen einmalig.

Der Unterricht aktiviert jede Zelle und jeden Muskel im Körper und eröffnet neue Erfahrungen in Wahrhaftigkeit, Ganzheitlichkeit und Gesundheit. Forrest Yoga zu praktizieren beinhaltet die Chancen, stärker zu sich selbst zu finden sowie mentale, emotionale Blockaden und Muster im Leben aufzulösen.

Theorie & Feedback (12.00-16.00 Uhr)

Jeden Nachmittag findet ein vierstündiger Theorie- und Praxisteil statt, der sich mit allen Aspekten eines Yogalehrers beschäftigt wie Studium und Verbesserung der eigenen Yogapraxis, Verständnis von Yogahaltungen und deren gezielte Effekte, Umgang mit Verletzungen und gesundheitlichen Beschwerden von Schülern im Unterricht, Einführung und Praxis von Sadhanas, Methodik, Didaktik und Ethik für den Yogaunterricht u.a.

Es wird viel Raum gegeben für individuelles Feedback sowie Tipps und Anleitungen für die eine richtige Ernährung.

Notwendig Utensilien für den Kurs

- 2 Matten (1 für die Praxis, 1 wird aufgerollt)
- 1 Badetuch kann als Ersatz für die zweite Matte verwendet werden
- 1 Gurt
- 1 Block
- optional weitere Hilfsmittel bei individuellen Verletzungen
- Handtuch
- Netti Pot
- Forrest Yoga Cat`s Paw (für die Handgelenke)
- Eine Übersicht von Stellungen, die Du schwierig findest zu unterrichten
- Eine Übersicht an Problemen von Deinen Schülern, bei denen Du Hilfe benötigst
- Schreibunterlagen, ggf. Laptop
- Wasser

ANMELDUNG & DETAILS

Titel:	Forrest Yoga Continuing Education for Teachers
Lehrer:	Ana Forrest
Zeitraum:	Montag, 23.11.2009 – Freitag, 27.11.2009
Inhalt:	45 min. pro Tag Gesang und Meditation 2 Stunden pro Tag Forrest Yoga Unterricht / Praxis 4 Stunden pro Tag theoretischer Unterricht
Preis:	620,- Euro (inklusive CD zur Vorbereitung), 50,- Euro für 5er DVD-Set + Erläuterungen

Da die Platzzahl für Workshops limitiert ist, empfehlen wir eine rechtzeitige Reservierung.

Early-bird Special: Nutzt den Frühbucherrabatt bis zum 25. September und zahlt für Fortbildung und DVD-Set insgesamt nur 615,- € (Spare 55,-€!)

Bitte überweist den Betrag mit dem Betreff (Forrest Yoga Fortbildung / FYCET) auf folgendes Konto;

Empfängerin: Patricia Thielemann-Kapell. Kontonummer: 63628449 BLZ 100 500 00, Berliner Sparkasse. Bei Eingang des Betrages seid Ihr automatisch registriert.

Voraussetzungen

Motivation, Gesundheit und Stärke, sich 100%ig auf das Training zu konzentrieren und einzulassen. Wir empfehlen eine tägliche Yogapraxis als Vorbereitung. Wenn Du noch keine hast, dann beginne jetzt damit.

Alle Teilnehmer müssen für den Kurs die Forrest Yoga 5-day CD besitzen und bereits vor dem Kurs mehrfach praktiziert haben. Als Vorbereitung für den Kurs bietet Spirit Yoga die CD in Kombination zu einem attraktiven Preis an.

KONTAKT

Spirit Yoga Berlin
Rosenthaler Str. 36
Tel.: 030 27908503
Email: events@spirityoga.de
www.spiritryoga.de und www.forrestyoga.de