



Sri Sai Prana Yoga®

Ausbildungskonzepte

YOGA

Eine oder die Kunst des Lebens
Heilsame Wandlung von Körper und Geist

OM SHANTI OM



Namasté,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Ausbildungskonzept.

Im Folgenden möchten wir Ihnen dies näher erläutern.

Das Sri Sai Prana Yoga[®] ist ein Hatha Yoga, in dem alte Yogatradition und fokussierte Spiritualität in den modernen Alltag integrierbar gemacht werden. Auch in unseren Ausbildungen stellt dies einen wesentlichen Aspekt dar.

So erwerben Sie grundlegende Kenntnisse, um sich und andere Menschen zum Ziel des Yoga zu führen: Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen sowie physische und psychische Leistungsfähigkeit zu steigern und Gesundheit, Wohlbefinden, innere Ruhe und Lebensfreude zu erlangen.

Mit herzlichen Grüßen,

Christa Wirkner-Thiel

Dr. Christa Wirkner-Thiel,
Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.

**Besuchen Sie uns auch
im Internet unter:
www.srisaipranayoga.org**

*Entdecken Sie, welche vielfältigen
Möglichkeiten unsere Ausbildungsangebote
für Ihre persönliche und berufliche
Entwicklung bereithalten.*

INHALT

6

Sri Sai Prana Yoga - was ist das?

Die Begründer des Sri Sai Prana Yoga

7

10

Ausbildung Yogalehrer/in: 4 Wochen in Indien

Ausbildung Yogalehrer/in: 2 Jahre

13

15

Ausbildung Yogatherapeut/in

Unser Ashram

17

18

Impressum



Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was das Sri Sai Prana Yoga[®] so besonders macht. Außerdem stellen wir Ihnen seine beiden Begründer vor.

Sri Sai Prana Yoga[®] kennenlernen



Sri Sai Prana Yoga® - Was ist das?

Sri Sai Prana Yoga® ist ein Hatha Yoga, das sich besonders durch die Betonung der Atmung auszeichnet. Man bewegt sich im Fluss mit dem Atem, hält die Übungen, beugt oder streckt sich, nutzt einzelne Muskelgruppen in bestimmten Atemphasen. Dies lenkt die Energie gezielt zu besonderen Körperregionen, aktiviert und harmonisiert spezielle Funktionen des Körpers. So lösen sich energetische Blockaden, die für Beschwerden auf physischer oder psychischer Ebene verantwortlich sind. Das gesamte System wird gestärkt und in Einklang gebracht.

Das Sri Sai Prana Yoga® ist sanft und effektiv zugleich. Man wechselt zwischen An- und Entspannung. Es schult das Bewusstsein für das Selbst und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Bedacht und mit Leichtigkeit überwindet man so nach und nach innere Blockaden. Der Körper wird gestärkt und flexibler. Körperliche Funktionen wie das Immunsystem, Herz und Kreislauf, der Stoffwechsel und das Hormonsystem werden verbessert und harmonisiert. Spiritualität und Meditation finden besondere Beachtung.

Sri Sai Prana Yoga® kennenlernen

Die Begründer des

Master Sai Cholleti ist indischer Herkunft und lebt seit vielen Jahren mit seiner Familie in München. Sympathisch und immer präsent ist er ein lebendes Beispiel dafür, wie man Spiritualität in den eigenen Alltag integriert. Mit seiner mehr als 25-jährigen Erfahrung als Yoga-Lehrer und als Verantwortlicher für die energetische Prana-Heilung in Deutschland und Frankreich kreierte er zusammen mit Acharya Sasidhar das Sri Sai Prana Yoga®.



Master Sai Cholleti

Sri Sai Prana Yoga



Acharya Sasidhar lebt mit seiner Familie in Hyderabad, Indien. Mit Master Sai ist er eng verbunden. Er leitet die All India Organisation der Prana-Heilung. Als ein ebenso bedeutender spiritueller und versierter Yogalehrer mit großer Erfahrung unterrichtet er neben Yogapraxis die Geschichte, Mythologie, Philosophie und Wissenschaft des Yoga. Es gibt kaum eine Frage zur Tradition, zu Bräuchen und Religionen in Indien, die er nicht beantworten kann.

Acharya Sasidhar



Ausbildungen im Sri Sai Prana Yoga®

Yogalehrer/in:

4 Wochen Intensivkurs in Indien

Yogalehrer/in:

Umfassende Ausbildung über mind. 2 Jahre

Yogatherapeut/in:

9 Themen-Wochenenden

Diese intensive Sri Sai Prana Yoga® Ausbildung ist umfassend und vielseitig.

Theorie und Praxis in der Ausübung wie in der Anleitung von Asanas wird ebenso wichtig genommen wie die Vermittlung von Geschichte, Philosophie und Mythologie des Yoga. Auch die spirituelle Praxis, anatomische und medizinische Kenntnisse sowie Didaktik, Strukturierung, Planen und Üben des eigenen Unterrichts sind wichtige Bestandteile der Ausbildung.

Gleich nach Abschluss der Ausbildung können Sie beginnen, selbst Sri Sai Prana Yoga® zu unterrichten.

Sie legen eine Prüfung ab und erhalten ein Zertifikat.

Voraussetzungen: keine.

436 Unterrichtseinheiten à 45 Min.



Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in:
4 Wochen Intensivkurs in Indien



Die Wiege des Yoga: Indien

Vier herrliche Wochen in Indien - dort, wo Yoga seinen Ursprung hat. Sri Sai Prana Yoga® pflegt die alte Tradition des Yoga und ist gleichzeitig modern und aktuell. Tauchen Sie ganz ein! Diese besondere Atmosphäre in Indien, fernab von den Verpflichtungen des Alltags, in ständiger Gegenwart der beiden spirituellen Lehrer Master Sai und Acharya Sasidhar, macht einen großen Unterschied und ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Yoga-Ausbildung könnte intensiver nicht sein und entlässt die Teilnehmer nicht nur als potente Yogalehrer, sondern bringt jedem auch Fortschritte für die persönliche Entwicklung.

**Erleben Sie 4
unvergessliche
Wochen!**



**Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in:
4 Wochen Intensivkurs in Indien**

Intensivkurs in Indien: Tagesplan

05:00 Wecken mit Mantras
06:00 - 08:00 Gebet, Mantras und Meditation,
Pranayama in Theorie und Praxis

TEEPAUSE

08:30 - 11:00 Hatha Yoga, Asanas
11:00 - 12:00 Anatomie, Didaktik,
Anleitungen für spezielle Asanas

MITTAGSPAUSE

13:30 - 14:30 Selbststudium, Gruppenarbeit

TEEPAUSE

15:00 - 16:30 Theorie, Geschichte des Yoga, Mythologie,
Philosophie, Bhagawad Gita
16:30 - 19:00 Hatha Yoga, Asanas

ABENDESSEN

20:00 - 22:00 Satsang, Badjans, Mantras, Diskussionen,
spezielle Anleitung zu Asanas und Pranayamas

Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in:
4 Wochen Intensivkurs in Indien





AUSBILDUNGSMATERIAL

4 Wochen Sri Sai Prana Yoga® Intensivkurs in Indien *436 UE*

8 Themen-Wochenenden in Deutschland *248 UE*

2 Wochen Yoga Intensivkurs für Fortgeschrittene in Indien
218 UE

Prüfung und Zertifikat

Gesamt: 902 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Min.

Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in:

13 **Umfassende Ausbildung über mind. 2 Jahre**

2 Jahre Ausbildung:

Wenn Sie tiefer einsteigen wollen...

4 Wochen Intensivkurs in Indien

Die Inhalte dieses Kurses können Sie den Seiten 8 bis 10 entnehmen.

8 Themenwochenenden

1. Der Weg des Atems und Aktivierung bestimmter Chakras in den Asanas
2. Retreat mit Master Sai Cholleti, Asana-Varianten bei speziellen Problemen
3. Retreat mit Acharya Sasidhar: Meditationen im Yoga-Unterricht, Entspannung am Beispiel des Yoga Nidra
4. Power Yoga und Asanas im Flow. Sonnen- und Mondgruß, Varianten
5. Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand
6. Retreat mit Master Sai Cholleti. Pranayama und Bandhas
7. Die Wirbelsäule. Sprache und Didaktik. Kunst der Anleitung
8. Yoga für Kinder, Yoga für Vitalität im Alter, Einsatz von Hilfsmitteln

2 Wochen Intensivkurs für Fortgeschrittene in Indien (optional)

Prüfung und Zertifikat



Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in:
Umfassende Ausbildung über mind. 2 Jahre



Energetisch betrachtet sind Ursprung von Beschwerden und Krankheiten meist Blockaden auf körperlicher oder psychischer Ebene. Yoga, fachkundig und regelmäßig angewendet, löst Blockaden auf, bringt die eigene Energie in den Fluss und erhöht das Energieniveau. So wirkt es heilend und vorbeugend, auch bei manifesten Beschwerden chronischer und akuter Art.

Mit der Sri Sai Prana Yoga® Ausbildung zum Yoga-Therapeut bzw. zur Yoga-Therapeutin erhalten Sie wesentliche Kenntnisse über die energetischen und medizinischen Hintergründe.

Sie erlernen, wie Sie das Sri Sai Prana Yoga®, bestimmte Asanas, Pranayama, Mudras und Bandhas spezifisch und heilsam anwenden können. Es erwartet Sie eine spannende und anspruchsvolle Ausbildung!

Voraussetzung: abgeschlossene Ausbildung als Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer/in über mindestens 2 Jahre.

Sri Sai Prana Yoga® Therapeut/in: Ausbildung an 9 Wochenenden

9 Themenwochenenden

- 1 Ernährung: yogische, ayurvedische, Yin und Yang. Yoga bei Erkrankungen des Verdauungssystems, Leber-, Gallen- und chron. entzündlichen Darmerkrankungen
- 2 Integration von Yoga in herkömmliche und komplementäre Medizin, Herz- und Kreislauferkrankungen, venöse und arterielle Durchblutungsstörungen
- 3 Bewegungsapparat: Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, Bandscheibenprobleme, Skoliose, M. Bechterew, Fehlhaltung, Fehlstellung. Yoga bei Gelenkersatz u.a.
- 4 Immunsystem, chronische Infektionen, Autoimmunerkrankungen am Beispiel Rheuma...
5 ...und am Beispiel MS. Yoga bei anderen neurologischen Störungen wie M. Parkinson und Zustand nach einem Schlaganfall
- 6 Hormonyoga: Klimakterium, PMS, sexuelle Störungen, Osteoporose, Schilddrüsenfunktionsstörungen
- 7 Yoga in der Schwangerschaft
- 8 Yoga bei Hauterkrankungen und Allergien und zur Verbesserung der Sinne
- 9 Yoga für die Psyche: Burnout, Erschöpfung, Mangel an Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen, Schlafstörungen, innere Unruhe, Ängste und Süchte





Unser Ashram in Indien

Dies ist unser Ashram, ein ganzheitliches Seminarzentrum in Narsapur, Saraswati, der Göttin der Weisheit gewidmet. Hier finden in einmaliger Umgebung unsere Yoga-Ausbildungen und -Retreats in Indien statt.

Der Ashram, ein Gebäude mit außergewöhnlicher, luftiger Architektur, ist eingebettet in eine wunderschöne, üppige Landschaft. Ein Natursee mit Lotusblüten befindet sich unweit vom Gebäude und in den Pausen spenden hohe Bäume angenehmen Schatten und laden zum Verweilen, meditieren oder zu einer Yoga-Einheit ein.

Reine Energie, eine betörende Landschaft und liebevolle Atmosphäre bieten außergewöhnliche Bedingungen, um fernab vom Alltag ganz bei sich sein zu können. Ausbildungen an so einem beeindruckenden Ort und in der Gemeinschaft unserer spirituellen Yoga-Lehrer sind etwas sehr Besonderes.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie noch Fragen?
Oder möchten Sie sich für eine Ausbildung anmelden?

Dann kontaktieren Sie uns gern telefonisch oder per
Mail.

**Veranstalter/
Anmeldung:** *Sri Sai Spiritual Satsang GmbH*
info@srisai.de
089 - 79 52 90
www.srisai.org

Fragen: *Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.*
verein@srisaipranayoga.org
0172 - 42 48 768
www.srisaipranayoga.org





Sri Sai Prana Yoga[®]