

140 - 200 STUNDEN YOGA IMMERSION / TEACHER TRAINING mit Michela Montalbetti Casa Corvo Tessin



IMMERSION ODER TEACHER TRAINING?

Du wählst. Mit den Modulen 1 bis 3 (140 Stunden im Total) legen wir die Basis für eine tiefere individuelle Yoga Praxis, fundierte Kenntnisse von Anatomie, Geschichte und Philosophie, Meditation, Pranayama (Atem Techniken), Subtiler Körper, usw.



Als Option kannst Du noch dazu das 4. Modul absolvieren. Dann lernst Du dazu Skills die dich im Yoga Unterricht unterstützen und am Ende bekommst Du das 200 hr TT Zertifikat von Yoga Alliance.

Alle Module werden als "residencial" im schönen Casa Corvo bei Lugano durchgeführt. Die Teilnehmer übernachten vor Ort und erhalten während der Trainingseinheiten köstliche vegetarische Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen).

DATEN

Modul 1 - 19.-22. Oktober 2023 (4 Tage)

Modul 2 - 31. Januar - 3 Februar 2024 (4 Tage)

Modul 3 - 27. - 30. Juni 2024 (4 Tage)

Zwischen den Modulen: Online Selbststudium von ca. 25 Stunden plus Online Tests und regelmässige Zoom meet-ups.

Modul 4 - 31. Juli - 4 August 2024 (5 Tage)

ORT UND ZEIT

Die Ausbildung findet in der Casa Corvo im Tessin statt. Ein Teil der Lektionen ist online (ca. 38 Stunden live und pre-recorded)
Zeiten 8.00-17.30-18* jeden Tag mit Tee und Mittagspause



INVESTMENT

Module 1 bis 3 (Preis für 3 Module): 2600 CHF

Modul 4 (TT Modul): 900 CHF

Dazu

Unterkunft + Mahlzeiten (Lunch+Dinner)

Module 1-3 430 CHF pro Modul (4 Nächte, 4 Lunch & 3 Dinner, alles Vegi)

Modul 4 545 CHF (5 Nächte, 5 Lunch & 4 Dinner, alles Vegi)

Unterkunft im Doppelzimmer mit Anreise am Abend zuvor



TEACHER UND YOGA STIL

Teacher: Michela Montalbetti, mehr info auf www.michelayoga.com

Stil: Hatha Yoga und Flow Yoga

Sprache: Die Ausbildung ist auf Deutsch.

DIPLOM

Module 1 bis 3: Zertifikat zur 140 Stündige Yoga Immersion

Mit Modul 4: "200hr Yoga Teacher Training" nach [Yoga Alliance®](http://YogaAlliance.com).

INHALTE PRO MODUL

Modul 1 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2 Stunden pro Tag = 8 Stunden)
- ❖ Anatomie Basics (ca. 10 Stunden)
- ❖ Sonnengrüsse: A, B und Klassisch (ca. 4 Stunden)
- ❖ Yoga Posen: Alignement, Varianten, Anpassungen (Teil 1) (ca. 8 Stunden)
Eigene Yoga Praxis etablieren Teil 1 (ca. 2 Stunden)

Online nach dem Modul 1

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Eigene Yoga Praxis etablieren Teil 2 - online Kurs (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche Prüfung (ca. 1.5 Stunden)

Zwischen den Modulen 1 & 2

- ❖ Online Kurs - Teil 1 Geschichte des Yoga (10 Stunden - pre-recorded)
- ❖ Regelmässige Zoom Meetings (2 Mal im Monat, ca. 1 Stunde je)*

Modul 2 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden pro Tag = 10 Stunden)
- ❖ Basics in Sequencing (ca. 4 Stunden)
- ❖ Yoga Posen: Alignement, Varianten, Anpassungen (Teil 2) (ca. 18 Stunden)

Online nach dem Modul 2

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche Prüfung (ca. 1.5 Stunden)

Zwischen den Modulen 2 & 3

- ❖ Online Kurs - Teil 2 Geschichte des Yoga (10 Stunden - pre-recorded)
- ❖ Regelmässige Zoom Meetings (2 Mal im Monat, ca. jeweils 1 Stunde)*

Modul 3 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden pro Tag = 10 Stunden)
- ❖ Yoga Posen: Alignement, Varianten, Anpassungen (Teil 3) (ca. 14 Stunden)
- ❖ Meditation Basics (ca. 2 Stunden)
- ❖ Pranyama Basics (ca. 3 Stunden)
- ❖ Sanskrit und Mantra Praxis und Theorie (ca. 3 Stunden)

Online nach dem Modul 3

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche End-Prüfung und Feedback (ca. 1.5 Stunden)

Modul 4 (Teacher Training Modul) (45 Stunden Mittwoch bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden, 12 Stunden)
- ❖ Unterricht Basics (ca. 4 Stunden)
- ❖ Sequencing einer Yoga Klasse mit Peak-Pose (ca. 5 Stunden)
- ❖ Teacher Tools (ca. 2 Stunden)
- ❖ Unterricht Praxis (ca. 6 Stunden)
- ❖ Hands-on Adjustments (ca. 4 Stunden)
- ❖ Yoga Unterricht als Job, Ethische Fragen, Marketing, etc. (ca. 5 Stunden)

Online nach dem Modul 4

- ❖ Q&A (ca. 3 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche Schluss-Prüfung und Feedback (ca. 1.5 Stunden)

Alle Online-Kurse mit * gekennzeichnet: auch als Recording verfügbar

ÜBERNACHTUNG UND MAHLZEITEN IN DER CASA CORVO

MODUL 1 + MODUL 2 + MODUL 3 Logistik

4 Nächte in Doppelzimmer pro Modul 220 fr.

7 Mahlzeiten (4 Lunch + 3 Dinner, vegi) pro Modul 210 fr.

Tot pro Modul: 430 fr.

Anreise MI Abend, 1. Dinner selbständig - Abreise SO um 17 Uhr 30

MODUL 4 Logistik

5 Nächte im Doppelzimmer 275 fr.

9 Mahlzeiten (5 Lunch + 4 Dinner, vegi) 270 fr.

Tot für Modul 4: 545 fr.

Anreise DI Abend, 1. Dinner selbständig - Abreise SO um 17 Uhr 30

Infos und Anmeldung (Anmeldung via Online Anmelde-Formular)

Michela Montalbetti, info@michelayoga.com

