



LichtYoga-Lehrerausbildung Modul 1 mit 333 UE

Inhalte

- ♥ Haltungen mit Aktivierung der Lichtpunkte und geistiger Impulsation
- ♥ Atmung und Atemtechniken nach David Wared
- ♥ Aurareinigung
- ♥ Bewegungsmeditation
- ♥ Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung
- ♥ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ♥ Lichtbewusstseinsphilosophie
- ♥ Anatomie und Physiologie
- ♥ Unterrichtsstunden aufbauen und anleiten

Übersicht der Wochenenden

1. Ausbildungswochenende

- Einführung in das LichtYoga nach David Wared
- Vollständige LichtYoga-Atmung
- Grundhaltungen
- Anatomie Beckenboden

2. Ausbildungswochenende

- Theorie der Lichtpunkte nach David Wared
- Atmung nach dem Verständnis der Lichtbewusstseinsphilosophie
- Energieatmung nach David Wared
- Haltungen



3. Ausbildungswochenende

- Kronenlichtpunkt
- Geistaugelichtpunkt
- Haltungen
- Anatomie Wirbelsäule

4. Ausbildungswochenende

- Mund-Nase-Ohren-Lichtpunkte
- Halslichtpunkt
- Vertiefende Atmung nach David Wared
- Haltungen

5. Ausbildungswochenende

- Freiheit nach Lichtbewusstseinsphilosophie
- Lungenlichtpunkte
- Feueratmung im LichtYoga
- Haltungen

6. Ausbildungswochenende

- Frieden nach Lichtbewusstseinsphilosophie im LichtYoga
- Speedatmung nach David Wared
- Haltungen
- Bewegungsmeditation
- Anatomie Skelett und Gelenke

7. Ausbildungswochenende

- Herzlichtpunkt
- Handlichtpunkte
- Haltungen
- Anatomie Herz-Kreislauf-System



8. Ausbildungswochenende

- Das OHR-Prinzip der Lichtbewusstseinsphilosophie
- Das 3 E-Prinzip im LichtYoga
- Wechselatmung im LichtYoga

9. Ausbildungswochenende

- Wahrheit nach Lichtbewusstseinsphilosophie
- Magenlichtpunkt
- Leberlichtpunkt
- Haltungen
- Bewegungsmeditation

10. Ausbildungswochenende

- Liebe nach Lichtbewusstseinsphilosophie
- Nierenlichtpunkte
- Summatmung nach David Wared
- Haltungen
- Bewegungsmeditation
- Anatomie Muskeln, Bindegewebe, Faszien

11. Ausbildungswochenende

- Nabellichtpunkt
- Einheitsatmung nach David Wared
- Haltungen
- Anatomie Wiederholung

12. Ausbildungswochenende

- Einheit nach Lichtbewusstseinsphilosophie
- Hüftlichtpunkte
- Genitallichtpunkte
- Haltungen
- Bewegungsmeditation



13. Ausbildungswochenende

- Das 3 L-Prinzip der Lichtbewusstseinsphilosophie
- Knielichtpunkte
- Fußlichtpunkte
- Lichtpunktatmung nach David Wared

14. Ausbildungswochenende

- Wiederholung
- Probestunden

15. Ausbildungswochenende

- Praktische Prüfung
- Mündliche Prüfung