

# Soboco Yoga Grundstudium Fachkurs

## Kurs Inhalt:

Pranayama, Dhristi und Bandha System in Vinyasa & Asana

Marma Sthana Theorie und Anwendung in Asana

Sequenzen um Beinen, Hüfte und Becken

Core und Rumpf Sequenzen

Oberkörper, Schulter und Arm Sequenzen

Pranamudra und Hand Mudras

Mantra

Pranayama

Umkehr Asanas Sequenzen

Vayu Lehre

Nadi Lehre

5 Membrane Lehre

Spiral Movements Lehre

Spiral Ketten Lehre

Lokomotions and Freestyle Yoga

Philosophy Texts

Hatha Yoga Pradipika

Yoga Yanjavalikiya

Samkhya Karika

Hausaufgaben:

Praxis Tagebuch

Schriftlichen und Praktischen aufgaben

Bearbeitung von Yogic Texts

Regulären Yoga Praxis zuhause

Termine: 14 Wochenende, Samstag und Sonntag von 09:-18:00 (inkl.1,5 Std Mittags Pause und 2x 15min Teeпаusen)

26/27.01.19, 23/24.02.19, 16/17.03.19, 06/07.04.19, 01/02.06.19, 22/23.06.19, 07/08.09.19, 05/06.10.19, 09/10.11.19, 07/08.12.19, 04/05.01.20, 01/02.02.20, 07/08.03.20, 04/05.04.20

## Preise Modellen:

Early Bird Tarif – 2250,-€ (bis zum 10.12.18 Bezahlt)

Normal Tarif – 2450,-€ (bis zum 19.01.19 Bezahlt)

Raten Vereinbarung 220,-€ x 14 Raten (Monatlich Raten Zahlungs Vereinbarung zum 01.des Monats- Insgesamt 3080,-€)

Anmeldungs Formular Anfordern  
[info@soboco-yoga.de](mailto:info@soboco-yoga.de)  
[www.soboco-institut.de](http://www.soboco-institut.de)