

Mit diesem

Zertifikat

wird bestätigt dass

Natalia Frei

an der insgesamt zwölfwägigen (96 Stunden) Fachfortbildung für YogalehrerInnen

Indische Philosophie für den Yogaweg

von Juni 2018 bis November 2019 erfolgreich teilgenommen hat. Neben einem Rahmenprogramm mit Asanapraxis und Meditation wurden u.a. folgende Inhalte vermittelt:

- Grundprinzipien der indischen Philosophie und die grundlegenden Schriften
- Die Bedeutung der Selbsterkenntnis und die Qualifikationen für den Yogaweg
- Menschliche Lebensziele und die Lebensabschnitte
- Die ethischen Grundlagen für den spirituellen Weg
- Die verschiedenen Yogawege (Karma Yoga, Upasana Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga)
- Der dreischichtige Körper (physischer Körper, subtiler Körper, Kausalkörper) und die fünf Hüllen (Kosha)
- Die Bewusstseinszustände des Menschen
- Die Einheit von Mikrokosmos und Makrokosmos und die Lehre vom Selbst
- Die grossen Aussagen der Upanishaden und das Gesetz des Karma
- Wichtige Sanskritbegriffe und Mantras

Die Fachfortbildung ist im Rahmen des Weiterbildungsobligatoriums für Yogalehrerinnen und Yogalehrer anrechenbar.

Villeret, 17. November 2019

Yoga University Villeret



Reto Zbinden

Kursleiter



George Theruvel

Anerkannt von der Europäischen Yoga Union (EYU)