



YOGASTUDIUM  
ZÜRICH SCHWEIZ

# Modul: Alignment & Adjustment

Alignment, zu Deutsch Ausrichtung, ist das A und O der Asana Praxis. Rein kognitiv erworbenes Wissen bedeutet nicht, die Struktur eines Asana vollständig und tief im eigenen Körper verstanden zu haben. Wir werden die neusten Erkenntnisse bezüglich Alignment praktisch anwenden und deine innere und äussere Ausrichtung auf ein neues Niveau heben. Die praktische Anwendung erschliesst die geübten Asanas vollständig neu. Wir verstehen Alignment ausserdem als Basis für Adjustment: nur wenn ich als Yoga LehrerIn die Alignment Prinzipien verinnerlicht habe, kann ich die Teilnehmer durch Adjustment korrekt unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt wird somit der Einsatz von Hands-On sein, die ein korrektes Alignment fördern können.

Dieses Modul wird dir helfen, die Ausrichtungsprinzipien mit frischen Augen zu durchleuchten, um zu einem tieferen Verständnis der Kunst von Asana zu gelangen.



## Hauptinhalte

- Alignment der wichtigsten Yoga Asana
- Ableitung von Prinzipien aus den Basis-Asana und Anwendung auf weitere Asana
- Grundlegende Anatomie der zentralen Asana
- Alignment des Atems und des Geistes in Asana
- Einsatz von verbalem und Hands-On Adjustment
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Praxis zwischen Modultreffen (optional)
- Zwei externe Experten zum Thema
- Modul Reflexion als Abschlussarbeit (3-5 Seiten)
- Erfahrungsaustausch zu Alignment Themen
- Lernpartnerschaft zur Vertiefung des Gelernten
- Diverse Theorie- und Praxis-Inputs
- Alignment Literatur
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende
- Lernmittel: Buch von Ray Long: Yoga Anatomie 3D, Band 2 – die Haltungen

## Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder AbsolventInnen einer Yogalehrer-Ausbildung
- **Gruppengrösse:** 8 bis max. 21 TeilnehmerInnen
- **Modulleitende:** Johannes Glarner & Katharina Kirchner
- **Experten:** tba
- **Monatliche Treffen:**
  - Freitag, 28. Oktober 2022: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 2. Dezember 2022: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 16. Dezember 2022: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 27. Januar 2023: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 24. Februar 2023: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 24. März 2023: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 28. April 2023: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 26. Mai 2023: 17.00 – 21.00h
  - Freitag, 23. Juni 2023: 17.00 – 21.00h
- **Kosten:** 900 CHF für das ganze Modul.  
Anzahlung 100 CHF. Ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart.
- **Ort:** Yogastudio Anker, Dinerstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung und Kontakt:** [johannes@yogastudium.ch](mailto:johannes@yogastudium.ch), [katharina@yogastudium.ch](mailto:katharina@yogastudium.ch)