



www.yoga-veda-ausbildungen.ch

Die Ausbildungsschule des Yogastudio Luzern
Yogalehrer:innen Aus- & Weiterbildungen

YOGA VEDA AUSBILDUNGEN-TAGE

Netzwerktreffen im ZentrumRanft

Das ganze WE ist mit 10 h anrechenbar auf unser 800h
Yogalehrer:innen-Diplom

10 Jahre Yoga Veda Luzern
2./3. MÄRZ 2024

PROGRAMMABLAUF

Samstag, 02.03.2024

10:00 - 10:30h:

- Grosser Saal: Begrüssung und Einführung, Pascal Portmann

10:45 – 12:15h:

- Grosser Saal: Hatha-Flow «Lebendige Mitte, lachendes Herz» mit Claire Dalloz
- Gruppenraum: Pranayama mit Pascal

12:15 – 14:00h:

Mittagspause

14:00 – 15:30h:

- Grosser Saal: Yoga der weiblichen Kraft mit Bettina Baumgartner
- Gruppenraum: Bhagavad Gita mit Guido von Arx

15:30 – 16:00h:

Teepause

16:00 – 17:30h:

- Grosser Saal: Spanda-Nispanda & Yoga Nidra mit Igor von Moos
- Gruppenraum: Hatha Yoga im Einklang mit der Natur mit Susanne Aeschbach

18:00 - 20:00h:

Abendessen

20:15 – ca. 21:15h:

Lichtritual mit Bettina (Draussen)



www.yoga-veda-ausbildungen.ch

Die Ausbildungsschule des Yogastudio Luzern
Yogalehrer:innen Aus- & Weiterbildungen

Sonntag: 03.03.2024

07:00 – 08:45h:

- Grosser Saal: Asanas, Pranayama, Bandhas mit Kumbhaka mit Pascal
- Gruppenraum: Die Enthüllung des Herzens- Yoga Nidra-Meditation mit Igor

09:00 – 10:30h:

Frühstück

10:30 – 12:00h:

- Grosser Saal: Mantra-Singen mit Supernova
- Gruppenraum: Dharma – Was ist deine Lebensaufgabe? mit Guido

12:15 – 14:00h:

Mittagspause

14:00 – 15:30h:

- Grosser Saal: Chakra Dance-Reise mit Rosa Catalano
- Gruppenraum: Workshop “Die Kunst der Kommunikation“, Guido

15:45 – 16:30h:

- Grosser Saal: Cacao-Zeremonie Dinah Ehram

16:30 – 17:00h:

- Grosser Saal: Gemeinsamer Abschluss und Abreise