



- MODUL YOGASTILE: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yoga nach Dhirananda, weitere Richtungen (Yoga für Schwangere etc.)
- MODUL YOGA PRAXIS: Asanas (Körperstellungen), Pranayama, Reinigungstechniken (Kryias), Spezialisierungskurse
- MODUL YOGA UNTERRICHTEN: Unterrichtsmethodik, Yogastunden gestalten, Meditationen anleiten, Rhetorik
- MODUL MEDITATIONS-PRAXIS: Meditation (Methoden + Praxis), persönliche und spirituelle Entwicklung durch eigene Praxis
- MODUL SCHRIFTEN UND PHILOSOPHIE: Yoga Philosophie, Yoga Schriften, gesunde Lebensweise, Weltreligionen
- MODUL ANATOMIE & PHYSIOLOGIE: Medizinisches Grundwissen spezifisch für Yoga