

Logbuch für

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon Festnetz zu Hause

Telefon privat (Mobil)

Herzlich willkommen beim **Teen-Spirit Yoga Grundkurs**. Schön, dass du da bist!

Du hast dich entschlossen, 30 Yogastunden zu absolvieren und wir werden unser Bestes tun, dich zusätzlich auch mit einem grundlegenden Wissen über Yoga zu versorgen.

Dieses Logbuch ermöglicht es dir, Verantwortung für die Schritte zu übernehmen. Bitte bringe es immer mit, damit wir jede Unterrichtsstunde gemeinsam notieren können. Abschließend erhältst du eine Urkunde.

Wir wünschen dir viel Freude und eine lehrreiche Zeit!

Checklisten

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Angeleitete Yogastunden | 2 |
| 2 | Gute Taten - Checkliste | 3 |
| 3 | Hintergrundwissen - Checkliste..... | 4 |

1 Angeleitete Yogastunden

Um den Grundkurs erfolgreich abschließen zu können, benötigst du 30 angeleitete Yogastunden, die du auf dieser Seite mit Datum einträgst und von deiner Yogalehrerin / deinem Yogalehrer unterschreiben lässt.

	Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

	Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

2 Gute Taten

Yogis möchten Gutes tun für sich und für andere und sie möchten gerne die Kultur des Schenkens und Weitergebens fördern: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Stell dir vor, jeder Mensch würde sich im Teilen und Abgeben üben.

Deine Yogalehrerin / dein Yogalehrer schenkt dir 30 Yogastunden oder bietet sie dir sehr kostengünstig an. Wir möchten dich anregen, für jede angeleitete Yogastunde dir selbst oder deinen Mitmenschen etwas zu schenken: Etwas Zeit, etwas Hilfe... Da kannst du ganz kreativ sein.

„Karma Yoga“ heißt „selbstloses Dienen“.

	Datum	Was?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

	Datum	Was?
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

3 Hintergrundwissen

Im Grundkurs tauchst du mit 30 angeleiteten Yogastunden schon recht tief ins Yoga ein.

Dann und wann werden wir uns Zeit nehmen, grundlegende Themen gemeinsam zu besprechen. Mit dieser Checkliste kannst du den Überblick behalten, ob du alle Inhalte des Grundkurses mitbekommen hast.

Wenn du mal nicht da warst und ein Thema verpasst hast, frage einfach nach, damit wir es gemeinsam wiederholen und für dich durchgehen können.

		Datum	Unterschrift Yogalehrer/in
Zur Yogapraxis			
1)	Herzlich willkommen zum Yoga - Einführung		
2)	Bewegung und Atem im Sonnengruß		
3)	Entwicklungsstufen in der Yogapraxis		
Körper/Anatomie			
4)	Schicht um Schicht – der menschliche Körper		
5)	Das Prinzip von Ha-Tha, Nervensystem		
Philosophie/Hintergründe			
6)	Meditation – urteilsfrei im Hier und Jetzt		
7)	Der 8gliedrige Pfad - Patanjali		