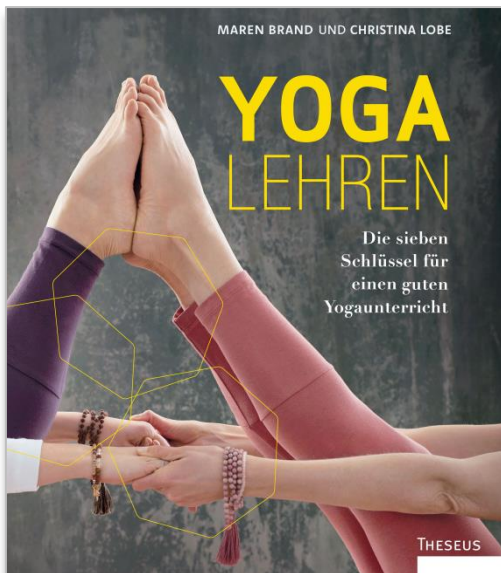


MAREN BRAND UND CHRISTINA LOBE

Yoga lehren**Die sieben Schlüssel für einen guten Yogaunterricht**

- ❖ Praxiserprobte Inspirationen für Yogalehrende
- ❖ Ein Wegweiser zur Klarheit, welcher Intention der eigene Yogaunterricht Ausdruck verleihen soll
- ❖ Einladung, das Vergleichen und Nacheifern zugunsten einer Innenschau loszulassen



Maren Brand und Christina Lobe
Yoga lehren
 260 Seiten, 28,00€
 Erscheinungstermin: September 2018
 ISBN: 978-3-95883-296-1

Zu jedem Kapitel des Buches gibt es unterstützende & vertiefende Videos auf www.kamphausen.media/yogalehren/

GELEBTE YOGA-PRAXIS ALS FUNDAMENT BESEELTEN UNTERRICHTS

Wer sich für eine YogalehrerIn- Ausbildung entscheidet, begibt sich in ein transformierendes Abenteuer: Selbst die heilsame Erfahrung gemacht zu haben, in welchem Maße Yoga die Innenwelt bereichert und intensiviert, ist das eine - aber worauf kommt es an, wenn wir uns in die lehrende Rolle begeben? Die beiden erfahrenen Yogalehrerinnen Maren Brand und Christina Lobe zeigen in ihrem traditionsübergreifenden Buch *Yoga lehren* anhand von sieben eingängigen Schlüsseln auf, wie ein stetig verfeinerter Zugang zur „inneren Lehrerin“ und zum „inneren Lehrer“ das Fundament des Unterrichts immer tragfähiger macht.

In der ankernden Klarheit, welche Botschaft den eigenen Unterricht beseelt, finden angehende Yogalehrende den ureigenen roten Faden - an ihm entlang kann sich ein unverwechselbares Profil herausbilden. Fragen zur Reflexion helfen dabei, sie laden im Buch immer wieder zum Innehalten ein, um sich der eigenen Haltung bewusst zu werden. „Unsere Hauptaufgabe als Yogalehrende ist es, über den körperlichen Zugang die Menschen im Herzen zu berühren“, sind Brand und Lobe überzeugt. Zahlreiche Übungen und Tipps sowie ansprechende, klare Illustrationen machen ihr Buch zu einem kostbaren Begleiter vor und während der Ausbildung, mit dessen Unterstützung die Initiation dieser weichenstellenden Lebensphase nachhaltig Wurzeln schlagen kann. Aber auch erfahrene Lehrende können das Buch nutzen, um sich die Kraft des eigenen Yogaweges in Erinnerung zu rufen und sich ausgehend von dieser Verortung Feinheiten wie z.B. dem Einsatz der Stimme oder dem Aufbau der Stunde zu widmen. Ein weiches Herz, ein scharfer Geist und ein lebendiger Körper - dieser im Buch vorgestellte Dreiklang speist eine freudvolle Kreativität, durch die sich der Unterricht stetig weiterentwickelt.

ÜBER DIE AUTORINNEN

Maren Brand unterrichtet seit 2007 vom Anusara®-Stil inspiriertes Hatha-Yoga. Sie hat ihre Ausbildungen in Berlin, Thailand und Costa Rica absolviert. **Christina Lobe** ist seit 2005 Anusara®-Yogalehrerin. Ihre Basis ist ein ausrichtungsbasierter Yogastil, den sie mit Lehren aus der Tantrischen Philosophie anreichert. Christina Lobe bildet außerdem Yogalehrer*innen aus. Beide bieten neben ihren Kursen Workshops und Retreats an.

marenbrand.de // christinalobe.com