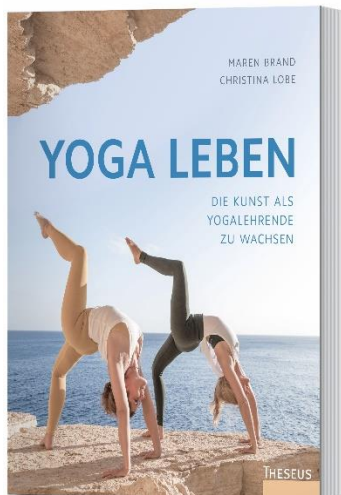


MAREN BRAND, CHRISTINA LOBE

**Yoga leben****Die Kunst, als Yogalehrende zu wachsen**

- ❖ **Kunstfertige Methodik für alle Unterrichtsformate**
- ❖ **Impulse für Anfängerkurse, Retreats, Einzelunterricht und Ausbildungen**
- ❖ **Stimmige Themengestaltung, sinnvolles Asana-Sequencing**
- ❖ **Yoga als Herzensbusiness: Tipps für authentisches Marketing**



Christina Lobe, Maren Brand

**Yoga leben**

Die Kunst als Yogalehrende zu wachsen

260 Seiten, 28,00€

Erscheinungstermin: 09.2020

ISBN: 978-3-95883-439-2

***DEN EIGENEN WEG ALS YOGALEHRER GEHEN - MIT KLARHEIT, TIEFGANG UND KUNSTFERTIGKEIT***

Die Kunst des Yogalehrerdaseins hat viele Facetten: Eine auf profunden Kenntnissen basierende Methodik des Unterrichtens gehört ebenso dazu wie Authentizität und individueller Ausdruck, aber auch ein in die Fülle führendes Marketing. Wie man sich als Yogalehrender mit seinem einzigartigen Potenzial zeigen, den eigenen Unterricht verfeinern und Yoga stimmig als Herzensbusiness etablieren kann, erläutern die Autorinnen mit Tiefgang und Leichtigkeit. Bereits in ihrem ersten gemeinsamen Buch YOGA LEHREN haben die erfahrenen Yogalehrerinnen Maren Brand und Christina Lobe ihr immenses Wissen rund um Yogadidaktik weitergegeben. Mit diesem neuen Ratgeber und Arbeitsbuch zeigen sie sowohl angehenden als auch bereits länger unterrichtenden Yogalehrenden viele Perspektiven für eine erfüllende Umsetzung ihrer Berufung auf. Ob es der behutsame Umgang mit Sprache im Unterricht ist, sinnvolles Sequencing oder Higher Self-Care - die Autorinnen geben stets wertvolle Impulse. „So eröffnen sie den Lernenden den ganzen weiten Horizont des Yoga in der Vielfalt der Aspekte“, bringt es Deutschlands wohl bekannteste Yogalehrerin Anna Trökes im Vorwort auf den Punkt. Das Buch enthält u.a. Arbeitsblätter zur Themenfindung für den „roten Faden“ einer Unterrichtsstunde und zum weisen Marketing sowie Skizzen zu beispielhaften Asana-Sequenzen. Zudem kommen in anschaulichen kleinen Exkursen verschiedene erfolgreiche Yogalehrer und Experten zu Wort - u.a. zu Themenbereichen wie Workshop- und Retreat-Gestaltung, Anfängerkursen, Einzelunterricht, Yogalehrerausbildungen, Pranayama und Meditation. Hier gibt es einen Schatz an Werkzeugen und lohnenswerten Anregungen zu entdecken, aus dem jeder Yogalehrende für seinen persönlichen Weg in diesem besonderen Berufsfeld schöpfen kann.

**ÜBER DIE AUTORINNEN****CHRISTINA LOBE**

Christina Lobe unterrichtet seit 2005 Anusara Yoga®, ist zertifizierte Anusara Yoga® Lehrerin und registrierte Yogalehrerin eRYT-500 Yoga Alliance. Ihre Basis ist ein ausrichtungsbasierter Yogastil, den sie ergänzt mit Lehren aus der Tantrischen Philosophie. Sie gibt Workshops, Retreats, Anusara Immersions und Anusara Teacher Trainings im deutschsprachigen Raum.

**MAREN BRAND**

Maren Brand unterrichtet seit 2007 Hatha-Yoga, inspiriert von Anusara-Yoga (eRYT-500 Yoga Alliance). Sie hat ihre Ausbildungen in Berlin, Thailand und Costa Rica absolviert und lässt ihre Erfahrungen aus den intensiven Studienzeiten und der Reisen in ihren Unterricht mit einfließen. Sie gibt regelmäßige Kurse, Privatstunden, Bodywork, Workshops und Retreats an besonderen Kraftorten.