**ZÍSKÁNÍ CERTIFIKÁTU NA LEKTORKU LUNÁRNÍ JÓGY, LUNA-YOGA**

**Historie vzdělávání Lunární jógy**

Luna Yoga je staré, znovu objevené tělesné umění a způsob léčení. Základ má ve staroindické tradici hatajógy, v ženské moudrosti a prastarém léčebném vědění, a zároveň integruje aktuální poznatky lékařského a psychologického výzkumu. Od roku 1985 se Luna Yoga vyvíjí jako nový evropský styl jógy.

Na jaře 2015 otevírá Adelheid Ohligová, zakladatelka a zároveň hlavní lektorka Luna Yogy, již 11. ročník vzdělávání 2015 – 2017.

**Obsah vzdělávání**

Vzdělávání Luna Yogy sestává ze dvou částí: z tréninku a didaktiky. V tréninkovém roce stojí v popředí vlastní cvičení a seznámení se s cviky Luna Yogy, v didaktickém pokračovacím roce jsou to techniky předávání učení Luna Yogy.

**V obou ročnících se budou intenzivně cvičit a zkoumat základy Luna Yogy:**

* Tělesná cvičení s pozicemi a pohyby Luna Yogy
* Pozorování dechu a tance plodnosti z celého světa
* Meditace
* Techniky uvolnění
* Další techniky pro rozvoj kreativity

**Následující doplňkové semináře ucelují vzdělávací program:**

* Filozofie a historie jógy a Luna Yogy
* Anatomie a fyziologie
* Tělesná terapie
* Speciální seminář Luna Yogy
* Jazyk, řeč a styl učení

**Certifikát jako záruka kvality**

První rok vzdělávání, trénink, může být absolvován jako samostatný ročník. Po absolvování tréninku, didaktiky a doplňkových seminářů je možné získat certifikát od Adelheid Ohligové.

Luna Yoga je chráněná známka. Pro zajištění vysoké kvality trvá vzdělávání lektorek Luna Yogy dva roky. Obsahuje 500 vyučovacích jednotek (400 plných hodin) a tím splňuje kritéria EU.

**První rok vzdělávání**

**Základy Luna Yogy** budou prostřednictvím intenzivních cvičení prožívány a zkoumány na vlastním těle: tělesná cvičení, pozice a pohyby, meditace, metody uvolnění a relaxace, tance plodnosti, pozorování dechu a další podpůrné prostředky: čaje, akupresura, výživa. Různé metody umožňují nové zažívání ve vědomém zacházení s vlastním tělem a podněcují ke kreativnímu tvoření. Domácí úlohy prohlubují proces a dávají odvahu k samostatnému vytváření vlastních sestav cvičení. Výměna zkušeností mezi adeptkami obohacuje a podněcuje k intenzivnímu cvičení.

**Předpoklady účasti**

* Jeden rok účasti na hodinách nebo kurzech u různých lektorek Luna Yogy
* Ochota cvičit
* Znalost knih Adelheid Ohligové
* Znalosti z anatomie a fyziologie
* Zkušenosti s vedením skupin
* Účast na informačním semináři
* Účast na rozhodujícím semináři
* Jedna individuální hodina u trenérky svého výběru

**Obsah**

Trénink zahrnuje jednu individuální hodinu a 150 plných hodin ve skupině 6 – 12 žen.

**Tréninkové skupiny ve Švýcarsku, v Rakousku, ve Francii a v Německu**

Certifikované trenérky Luna Yogy vedou tyto tréninkové skupiny:

Dr. Barbara Bötsch-Pasta v Regensburgu (international), Esther Habermacher- Ineichen v Luzernu (CH), Gyöngyi Hajdu ve Vídni (A), Ingrid Geiersberger v Murnau (D), Noriko Hanyu v Paříži (Fr), Susanne Schwarz v Hamburku a v Karlsruhe (D).

**Průběh tréningového roku 2015/16**

Trenérky nabízejí informační semináře pro uchazečky na různých místech. Trénink začíná “rozhodujícím” seminářem příslušné skupiny na místě tréninku. Další semináře tréninku se konají o víkendech nebo po blocích. Trénink končí závěrečným seminářem na jaře 2016.

Trenérky rády odpoví na otázky a pošlou aktuální tréninkový program. Zvou a pořádají informační semináře.

**Druhý rok vzdělávání: didaktika**

**Obsah**

Didaktika staví na zkušenostech z tréninku, prohlubuje a rozšiřuje je. Techniky zprostředkování a předávání, vedení hodin Lunární jógy stojí v centru pozornosti:

Co je potřeba, abych byla dobrou lektorkou Lunární jógy?

Co patří k povzbudivému zprostředkování?

Jak může být podnícena kreativita?

Jak můžeme dobře podpořit rozvoj?

**Podmínky účasti**

Úspěšné zakončení tréninku

Doklad o absolvování doplňkových seminářů tréninku

Ochota intenzivně cvičit

Účast na rozhodujícím víkendu

Individuální hodina u Adelheid Ohlig nebo u její asistentky

**Obsah**

Didaktika obsahuje 2 Individuální hodiny a 150 plných hodin ve skupině asi 20 – 30 žen ze všech tréninkových skupin.

**Místa didaktiky**

Linden u Mnichova. Letní týden se koná na nějakém místě v Německu.

**Průběh didaktického roku 2016/17**

Didaktický rok začíná rozhodujícím seminářem v létě 2016. Následující semináře probíhají ve třech týdenních blocích. Při závěrečném víkendu na jaře 2017 proběhne certifikace na lektorku Luna Yogy.

**Doplňkové semináře vzdělávání**

Pro získání certifikátu na lektorku Luna Yogy je potřeba absolvovat šest povinných seminářů po 15 hodinách ve skupině.

V tréninkovém roce:

* Filosofie a historie jógy a Luna Yogy, část 1 s Dr. Barbara Bötsch-Pasta, odbornicí na studium náboženství, v Linden u Mnichova
* Anatomie a fyziologie s porodní asistentkou Dagmar Ullrich Volkert am Ammersee nebo s s porodní asistentkou Rita Lang in Luzern nebo s léčitelkou Gabriele Honauer in Linz
* Některý seminář tělesných terapií vlastního výběru

V didaktickém roce:

* Filosofie a historie jógy a Luna Yogy, část 1 s Dr. Barbara Bötsch-Pasta, odbornicí na studium náboženství, v Linden u Mnichova
* Řeč a styl učení s překladatelkou Gyöngyi Hajdu ve Vídni
* Speciální seminář Luna Yogy dle vlastního výběru

**Start XI. vzdělávání Luna Yogy 2015 – 2017**

Seminář: Vhledy do vzdělávání

Čas: 1.5.2015 10 – 14h

Místo: Beratungsstelle für natürliche Geburt 80337 München, Häberlstr. 17, zadní budova

Vedou ho: vedoucí vzdělávání, trenérky a odborné referentky

Přihlášení: [mail@yogacentrum.de](mailto:mail@yogacentrum.de)

**Ceny:**

Informační seminář: 60 € - Rozhodující seminář 300 € - Trénink: 2800,- € - Didaktika: 2800,- € - Doplňkové semináře: vždy 300,- € . Ceny za individuální hodiny a seminář „Vhledy“ na vyžádání. Všechny ceny plus DPH, náklady na cestu, jídlo a pobyt hradí účastnice.

**Odkazy a kontakty:**

Adelheid Ohlig  www.luna-yoga.com

Dr. Barbara Bötsch-Pasta www.yogacentrum.de

Dagmar Ullrich Volkert  www.bewegtermond.de

Esther Habermacher-Ineichen www.luna-yoga-schweiz.ch

Gabriele Honauer  www.honauer-yoga.at

Gyöngyi Hajdu  www.luna-yogaweg.at

Ingrid Geiersberger  i.geiersberger@t-online.de

Luna Yoga Lehrerinnen www.luna-yoga.de

Noriko Hanyu  www.lunayoga-plume.com

Rita Lang  www.luna-yoga-luzern.ch

Susanna Schwarz yoga.zeit@web.de