

# Prana Vinyasa Flow Elemental Vinyasa

Ausbildung und Weiterbildung  
im Yoga and more by Fabienne mit Christine May



Yoga and more by fabienne

Fabienne Hackler-Feil

Offenbachstraße 55

89231 Neu-Ulm,

Telefon Mobil: 0152 / 56 176 409

Telefon Studio: 0731 / 7 08 62 58



[www.fabienne-fitness.de](http://www.fabienne-fitness.de)

[online@fabienne-fitness.de](mailto:online@fabienne-fitness.de)

---

Februar 2019-Februar 2020

Gehe einen Schritt weiter und werde Teil einer wundervollen Gruppe, in der wir gemeinsam über ein Jahr uns erden, miteinander fließen, das Feuer in uns entfachen, die positive Energie um uns herum spüren und unsere Wahrnehmung von Raum und Stille erforschen.

Immersion 1: Embodying the Earth (Bhumi) - ERDE	22. - 24. Februar 2019
Immersion 2: Embodying Water (Jala) – WASSER	12. - 14. April 2019
Immersion 3: Tending the Inner Fire (Agni) – FEUER	20. - 22. September 2019
Immersion 4: The Breath of the Heart (Hridaya) – LUFT	29. November - 1. Dezember 2019
Immersion 5: Space and Emptiness (Akash) - RAUM	1.- 3. Februar 2020

Jeweils Freitag 9 Stunden, Samstag 9 Stunden und Sonntag 6 Stunden.

Du willst tiefer in die Yoga-Praxis eintauchen oder diese Immersion zur Weiterbildung oder Zertifizierung der Advanced Prana Vinyasa Flow Ausbildung (z.B. Teil der +300 und 500h Prana Flow Yoga Alliance Zertifizierung) machen? Dann ist diese Immersion genau richtig für Dich!

Die Immersions:

Erwecke die elementaren Kräfte von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum durch die Prana Flow Sequencing Methodik nach den Elementen.

Unser Körper besteht aus den 5 Elementen, der Nahrung der Erde, der Wasserkraft und Flexibilität durch den hohen Flüssigkeitsanteil in unserem Körper, unserer Verdauungsfeuer, der energetischen Kraft von Prana in unserem Atem, die alle Zellen nährt, und der Raum, durch den alles im Organismus gehalten wird und der alles durchdringt.

Elemental Vinyasa ist eine grundlegende energetische Landkarte, die dem Erwecken unseres elementaren Körpers und als Basis für die Alchemie der Bewegung im Stunden- und Sequenzaufbau dient. Das spezifische Sequencing und die Inhalte in diesem Modul unterstützen uns, die elementaren uns innewohnenden Prinzipien der Natur zu verkörpern und eine natürliche Verbindung zwischen Praxis und dem alltäglichen Leben zu finden.

Es gibt 5 Wochenend- Immersions von jeweils 3 Tagen. Diese können einzeln pro Element (24 h pro Immersion) oder als ganzes Paket mit allen Elementen (120 h) gebucht werden.

Kosten:

	Early Bird	Normalpreis
1 Modul (24h)	390€*	450 €**
alle 5 Module zusammen (120h)	1560 €***	1850 €****

\* endet 4 Monate vor Beginn des jeweiligen Modules

\*\* nach dem Early Bird bis zum Beginn des Modules

\*\*\*Zahlungseingang bis zum 22.10.2018

\*\*\*\*Nach dem Early Bird bis zum 21.2.2019

Allgemeine Inhalte der Immersions:

- Verkörpern, erlernen und lehren von 5 Namaskars nach den Elementen, Bhumi Namaskar (Erde), Jala Namaskar (Wasser), Agni Namaskar (Feuer), Hridaya Namaskar (Luft) und Akasha Namaskar (Raum).
- Erlernen und praktizieren der Prinzipien von 5 Solar und 5 Lunar Prana Flow Sequenzen nach den Elementen.
  - Möglichkeiten diese Sequenzen für verschiedene Levels von Schülern entsprechend anzupassen, zu modifizieren und anzuleiten
  - Die Kunst von intelligentem Vinyasa Krama in praktischer Anwendung
- Verständnis der Mikrokosmos-Makrokosmos Verbindung des elementaren Körpers im Yoga wie auch in anderen Systemen
- Integration von Elemente Meditationen basierend auf der tantrischen und anderen Traditionen
- hands-on assists, die Kunst der Berührung für tieferes Verständnis des energetischen Körpers
  - Das Schaffen eines sicheren und heiligen Raums, rituelle Praktiken der Elemente
  - Bewegungs- und dynamische Meditationen

## **Embodying the Earth (Bhumi) - ERDE**

Das Erdelement steht in Verbindung mit unserem instinktiven Körper und unterstützt den Prozess unseres Re-Embodiments, des Zurückkommens in unseren Körper sowie das Wertschätzen der natürlichen Rythmen des Lebens. Es gibt uns Sicherheit und lehrt uns zu verwurzeln und zu vertrauen.

Diese Immersion beinhaltet jeweils eine solare (aktive) und eine lunare (meditative) Prana Vinyasa Erd-Sequenz. Wir lernen Bhumi Namaskar (Erd Namskar) und das auf die Sequenz abgestimmte intelligente Wave Sequencing, Pulsierung, Rythmische- und Body Vinyasas sowie hands-on.

Die Immersion beinhaltet eine Mischung aus Praxis und Theorie sowie Bewegungsmeditationen, Mantra und Mudra Vinyasas zum verkörpern der heilenden Kraft der Erde.

Peak Asanas / Asana Fokus: Armbalance, Erdung, Stabilität, Hüftöffner

There are a thousand ways to kneel and kiss the earth. (Rumi)

## **Embodying Water (Jala) - WASSER**

Das Wasserelement unterstützt uns in der Wahrnehmung unseres flüssigen Körpers zum Erwecken unserer innewohnenden Kreativität und Sensualität. Diese Immersion beinhaltet jeweils eine solare (aktive) und eine lunare (meditative) Prana Vinyasa Sequenz. Wir lernen Jala Namaskar (Wasser Namskar), intelligentes Wave Sequencing, Pulsierung, Rythmische- und Body Vinyasas sowie hands-on.

Die Immersion beinhaltet eine Mischung aus Praxis und Theorie sowie Bewegungsmeditationen, Mantra und Mudra Vinyasas zum verkörpern der nährenden, verbindenden und kreativen Kraft des Wassers.

Peak Asanas / Asana Fokus: Hüft- und Herzöffner, Flow States

There is a fountain inside of you. Dont walk around with an empty bucket. (Rumi)

## **Tending the Inner Fire (Agni) - FEUER**

Das Feuerelement ist die Kraft der Transformation und Erneuerung. Es unterstützt die Verbindung mit unserer innewohnenden Kraft und Motivation fürs Leben.

Diese Immersion beinhaltet jeweils eine solare (aktive) und eine lunare (meditative) Prana Vinyasa Sequenz. Wir lernen Agni Namaskar (Feuer Namaskar) und das auf die Sequenz abgestimmte Wellen-Sequencing, Pulsierung, Rythmische- und Body Vinyasas sowie hands-on.

Die Immersion beinhaltet eine Mischung aus Praxis und Theorie sowie Bewegungsmeditationen, Mantra und Mudra Vinyasas zum verkörpern der transformierenden Kraft des Feuers.

Peak Asanas / Asana Fokus: Armbalance, Core Cultivation, Twists

Set your life on fire. Seek those who fan your flames. (Rumi)

## **The Breath of the Heart (Hridaya) - LUFT**

Das Luftelement steht in direkter Verbindung mit unserem Atem und repräsentiert alles in uns, was sich bewegt und zirkuliert. Es erweckt unserer Herz-Intelligenz – das Feuer unseres Herzens und wird über das Sinnesorgan der Berührung ausgedrückt.

Diese Immersion beinhaltet jeweils eine solare (aktive) und eine lunare (meditative) Prana Vinyasa Luft (Herz)-Sequenz. Wir lernen Hridaya Namaskar (Herz Namskar) und das auf die Sequenz abgestimmte intelligente Wave Sequencing, Pulsierung, Rythmische- und Body Vinyasas sowie hands-on.

Die Immersion beinhaltet eine Mischung aus Praxis und Theorie sowie Herz-Meditationen, Mantra und Mudra Vinyasas, um die Intention unseres Herzens und die Kraft der Liebe zu verkörpern.

Peak Asanas / Asana Fokus: Herzöffnungen, Rückbeugen

Awake, my dear. Where the lips are silent, the heart knows a thousand ways to speak. (Rumi)

## **Space and Emptiness (Akash) - RAUM**

Das Element Raum steht in Verbindung mit Klang und dient der Integration aller Elemente in unseren Körper. Wir erforschen unsere Wahrnehmung von Raum und Stille in unserer Praxis.

Diese Immersion beinhaltet jeweils eine solare (aktive) und eine lunare (meditative) Prana Vinyasa Sequenz. Wir lernen Akash Namaskar (Namaskar des Raums) und das auf die Sequenz abgestimmte Wave Sequencing, Pulsierung, Rythmische- und Body Vinyasas sowie hands-on.

Die Immersion beinhaltet eine Mischung aus Praxis und Theorie als auch Bewegungsmeditationen, Mantra und Mudra Vinyasas zum verkörpern der heilenden und integrativen Kraft aller Elemente.

Peak Asanas / Asana Fokus: Balance, Armbalance, Integration

## Allgemeine Informationen:

Diese Immersions sind Teil und Pflicht für Prana Vinyasa Flow Studenten, die eine +300 oder 500 Prana Flow Yoga Alliance Ausbildung machen und eine Zertifizierung anstreben. Um eine vollständige 300/500h Prana Vinyasa Zertifizierung zu erhalten ist auch die Basis 200h Prana Vinyasa Ausbildung notwendig. Bei bereits existierender 200h Yoga Alliance Ausbildung, können die Immersions auf die +300 oder 500h Prana Vinyasa Ausbildung angerechnet werden.

Das entsprechende Online Programm ‚Elemental Prana Vinyasa Samudra Online‘ ist Voraussetzung für eine Anrechnung zur Prana Flow Ausbildung +300 oder 500 und ist freiwillig für Alle, die das Modul als persönliche Weiterbildung oder für die eigene Weiterentwicklung besuchen. Die Kosten für das Online Programm sind nicht im Immersion Preis inbegriffen.

Das Elemental Pathway of Prana Vinyasa online Training bietet insgesamt 10 solare und lunare Videos von meist circa 1,5 Stunden Länge je Video, zur besseren Integration und Unterstützung. Weitere Infos findet Ihr unter: [www.yogaalchemy.com](http://www.yogaalchemy.com) <<http://www.yogaalchemy.com/>>

Webseite von Shiva Rea, der Begründerin von Prana Vinyasa Flow: [www.shivarea.com](http://www.shivarea.com) <<http://www.shivarea.com/>>

Infos zu Christine May:

[www.christinemay.de](http://www.christinemay.de) <<http://www.shriconnection.com/christinemay/ausbildung/>>

Die Immersion ist für alle Levels geeignet. Grundkenntnisse im Yoga sind Voraussetzung.

Bei bestandener Prüfung bekommt jeder, der das komplette Modul besucht hat ein Zertifikat von Samudra Online Global School, um auf die +300h/500h Ausbildung aufzubauen. Sollte die Prüfung nicht abgelegt werden, ist auf Anfrage auch eine Bestätigung der Teilnahme von Fabienne Hackler-Feil, Yoga and more by Fabienne möglich.

Im Preis ist das Elemental Teacher Training Manual enthalten.

Prüfungsgebühr zusätzlich: 30 Euro pro Modul - schriftlich - per email und praktische video Demo wird eingeschickt) Bei einsenden aller Prüfungen auf einem Stick am Ende aller Module 108 Euro für alle Prüfungen. Prüfungsgebühren zahlbar vor Ort

Anmeldung unter Email: [info@fabienne-fitness.de](mailto:info@fabienne-fitness.de) bitte mit Angabe von vollständigen Namen, Adresse und welche Module besucht werden möchten.

Die Anmeldung ist verbindlich nach Zahlungseingang, solange noch freie Plätze verfügbar sind.

Stornierungen sind mit Gebühren verbunden.

Wir behalten uns Terminänderungen sowie Tippfehler und Irrtümer vor.

Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Plätze begrenzt sind.