

bereits das 9. Mal dürfen wir euch zu unserer YOGA MOODS begrüßen und freuen uns sehr darauf!

Was bedeutet es, mit sich selbst im Einklang zu sein? Ausgeglichenheit schafft die Möglichkeit auch in stressigen Zeiten Ruhe zu bewahren. Die Yoga Moods, der Fachkongress für Yogalehrer und Praktizierende, lädt jeden Winter ein, die Top Referenten der Yogaszene live zu erleben. Abtauchen, genießen, Freunde und Bekannte treffen, mit Gleichgesinnten auf der Yogamatte schwitzen und entspannen. Es locken zwei abwechslungsreiche Tage, die neben Entspannen und Wohlfühlen auch Fortbildung auf höchstem Niveau bieten.

Wir wünschen ein unvergessliches Wochenende und zwei lehrreiche Tage! Euer Team der IFAA & der VINYASA Yoga Akademie

**ANMELDUNG, PREISE UND INFORMATIONEN
 UNTER WWW.IFAA-FACHKONGRESSE.DE**

PREISE (pro Person inkl. MwSt.)	Freitag	Samstag
Frühbucher bis 08.11.2016 >>	49,00 €	119,00 €
Normaltarif bis 06.12.2016 >>	69,00 €	164,00 €
Spätтарif ab 07.12.2016 >>	84,00 €	179,00 €

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)
Spare 5,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!

IFAA YOGA MOODS

SCHWETZINGEN

09&10/12/2016

// VERSCHIEDENE YOGA-STILE
 // FASZIEN TRAINING
 // UND VIELES MEHR



FREITAG // 09/12/2016

Einlass 14.30 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
15.00 ▼ 18.00	Young-Ho Kim Therapeutischer Yoga – healing power from inside	Melanie Haumann Faszien Yoga – Entdeckungsreise Sensual Refinement	
18.30 ▼ 20.15			Karo Wagner, Melanie Haumann & Team VINYASA Yoga Akademie Vinyasa Groove & Klangwelten

SAMSTAG // 10/12/2016

Einlass 8.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09.00 ▼ 10.30	Andreas Loh Learn to fly – VINYASA Jumps & Liftings	Petra Havelkova DAYO Yoga	Tina Albrecht VINYASA Power Yoga – Energy Flow
10.45 ▼ 12.15	Lucia Nirmala Schmidt ChiYoga – Wellen & Spiralen	Christiane Reiter Faszien-Pilates for Yoga	Beate Tschirch Yoga on beat: ein Lied – ein Flow
12.30 ▼ 13.30	Andreas Loh Yoga & Emotionen - Vortrag	MITTAGSPAUSE	Christina Arnold Zen Thai Nuad meets Qi Gong
13.45 ▼ 15.15	Lucia Nirmala Schmidt FaszienYOGA bei Schulter- & Nackenverspannungen	Romana Lorenz-Zapf Anatomie der Füße – Ashtanga VINYASA mal anders	Melanie Haumann Vinyasa meets Yin Yoga – Water-Flow
15.30 ▼ 17.00	Andreas Loh Tala Yoga – Die Kunst der Bewegung	Steffi Rohr BODEGA reflow®	Beate Tschirch Foundation Flow – get grounded / Solar PranafLOW® Earth Sequence
17.15 ▼ 18.45		Christiane Reiter Fascial FACTS total release: loslassen	Melanie Haumann Mental Yin Yoga & Nada – der Klang

Änderungen vorbehalten

FASZIEN YOGA

TRAININGSDAY

Mache deinen Sonntag zu einem erfolgreichen Abschluss der Yoga Moods mit IFAA VINYASA Master Referentin Patricia Römpke!



11. DEZEMBER 2016 (10 BIS 18 UHR)

Wellness & Fitness Park Schwetzingen

Die Anmeldung & weitere Infos auf www.ifaa.de

109,00 € FÜR YOGA MOODS TEILNEHMER (statt 149,00 €)



Melanie Haumann,
Referentin

BEIM FASZIEN YOGA TRAININGSDAY TAUCHST DU EINEN GANZEN TAG INTENSIV EIN IN DEINE INNEN-WELT, DAS FASZIENGEWEBE, DAS KEINEN ANFANG UND KEIN ENDE HAT UND IM KÖRPER ALLES MIT ALLEM VERBINDET.

BESONDERS INTERESSANT FINDE ICH, DAS THEORETISCHE WISSEN DIREKT IN DIE YOGA-PRAXIS UMZUSETZEN, DAMIT ES ERFAHRBAR UND SPÜRBAR WIRD. DU LERNST, WIE DU DEINE YOGAKURSE ZUM FASZIEN YOGA VERFEINERN UND ERWEITERN KANNST, UM IN DEN KURSSTUNDEN DEINE FASZIEN UMFASSEND TRAINIEREN UND PFLEGEN ZU KÖNNEN. DER TRAININGSDAY IST FÜR MICH SO LEBENDIG UND FACETTENREICH WIE DAS FASZIENNETZWERK SELBST.

VERANSTALTUNGSORT

Wellness & Fitness Park Pfitzenmeier · Duisburger Straße 3 · 68723 Schwetzingen

HOTELEMPFEHLUNG

Hotelempfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter hotelsuche.ifaa.com.de.

DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

Passend zur Yoga Moods präsentieren wir euch Yoga-Equipment in den strahlenden IFAA-Farben. Sichere dir einmalige und unschlagbare Conventionpreise. Zuschlagen lohnt sich! Vorbestellung möglich unter www.ifaa-equipment.de 10 % Ausbildungsrabatt auf alle Ausbildungen und Workshops!

IFAA ist offizielles Mitglied folgender Verbände und fördert Fitness weltweit



IFAA Premium Partner



IFAA Partner



UNSERE REFERENTEN

ANDREAS LOH



Andreas Loh praktiziert seit 1999 Yoga und hat seine beiden Leidenschaften Yoga und Musik in einem eigenen Unterrichtskonzept zusammengeführt: Tala Yoga und Yoga Piano. Er lernte von den renommiertesten Ashtanga Yoga Lehrern wie John Scott, Shri K. Patthabi Jois und Sharat Rangaswami.

BEATE TSCHIRCH



Beate Tschirch ist eine Yogalehrerin voller Leidenschaft. Für sie ist Yoga ein Weg, um sich selbst kennenzulernen und Neues zu erfahren. Mit der Offenheit eines Kindes entsteht Leichtigkeit und Freude, darum geht es letztlich wirklich für sie und dies prägt auch ihren Unterricht, der von ihren zahlreichen Aus- und Fortbildungen bei namhaften Lehrern inspiriert ist.

CHRISTIANE REITER



Christiane Reiter ist Sport- und Gymnastiklehrerin und bereichert seit 30 Jahren den deutschen Fitness-Markt. Sie gilt eher als „unangepasst“, denn bevor sie auf Trends aufspringt, kreierte sie diese lieber selbst. Bereits seit 2007 beschäftigt sich Christiane auch mit dem Thema Faszien und funktionellem Training.

CHRISTINA ARNOLD



Christina Arnold ist TCM- und Physiotherapeutin und seit über 20 Jahren mit Leidenschaft und Kompetenz in der Gesundheits-, Sport- und Fitnessbranche tätig. Seit 2002 ist sie für die IFAA Referentin, Presenterin, sowie Ausbilderin und hat das IFAA Zen Thai Nuad Konzept entwickelt. Ihr Motto lautet „Glück ist, wenn deine Gedanken, deine Worte und dein Tun im Einklang sind.“ (Gandhi)

KARO WAGNER



Karo Wagner ist Inhaberin der VINYASA Yoga Akademie, die seit 2003 erfolgreich Yogalehrer aus- und weiterbildet. Neben dem dynamischen Vinyasa Yoga hat Karo im Yin Yoga und in der Meditation ihr zu Hause gefunden. Zu ihren Lehrern zählen Bryan Kest, Baron Baptiste und Patrick Broome. Sie ist europaweit mit ihrem Team als Referentin, Ausbilderin und Presenterin unterwegs und unterrichtet mit viel Herzblut und Passion. 2008 hat sie gemeinsam mit ihrem Partner IFAA die YOGA MOODS ins Leben gerufen.

LUCIA NIRMALA SCHMIDT



Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Bodyworkerin, Beraterin für Psychosomatische Medizin nach Dr. Ruediger Dahlke und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich.

MELANIE HAUMANN



Melanie Haumann ist Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin und systemischer Coach. Ihre Leidenschaft gilt dem meditativen Yin Yoga ebenso wie dem dynamischen Vinyasa- und ChiYoga-Stil. Ihren Unterricht untermalt sie mit ihrer meditativen Stimme, Musik und diversen Klanginstrumenten. Sie ist Referentin der VINYASA Yoga Akademie.

PETRA HAVELKOVA



Petra Havelkova wurde als beste IFAA Master Instructorin 2001 ausgezeichnet und ist seit vielen Jahren als Referentin und Ausbilderin im Body & Mind-Bereich für die IFAA tätig. Ihr Motto lautet: „Denke nicht über Gefühle nach - fühle einfach!“

ROMANA LORENZ-ZAPF



Romana Lorenz-Zapf entdeckte ihre Liebe zum Yoga 1997. Sie lernte bei Bryan Kest, absolvierte verschiedene weitere Ausbildungen in Vinyasa Yoga, Hatha Yoga und zuletzt Asthanga Yoga bei Dr. Ronald Steiner. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie das Unit Yoga in Wiesbaden und Hamburg und bildet seit vielen Jahren erfolgreich Yoga-Lehrer aus.

STEFFI ROHR



Steffi Rohr ist Diplom-Fitnessökonomin, Fitnesstrainerin, Wellness Coach, Ernährungsberaterin und Entwicklerin des neuen Fitnesstrends BODEGA moves® und reflow®. Als Ausbilderin und Referentin ist sie europaweit für die IFAA tätig. Seit 2014 ist sie zudem als Yoga- und Fitness-Expertin im Reebok Mastertrainersteam Deutschland.

TINA ALBRECHT



Tina Albrecht blickt inzwischen auf 18 Jahre Unterrichtserfahrung zurück. Ihre humorvolle und herzliche Art, sowie ihr umfassendes Fachwissen machen sie zu einer beliebten und sympathischen Lehrerin. Ihre Leidenschaft gilt der Yogatherapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungsweisen. Sie ist Referentin der VINYASA Yoga Akademie.

YOUNG-HO KIM



Young-Ho Kim, der Kopf von INSIDE Yoga in Frankfurt begeistert deutschlandweit und international auf Retreats, Kongressen und in seinen Yogalehrerausbildungen. In seinen Stunden vermittelt Young Ho die besondere Kommunikation zwischen Körper und Geist. Er holt seine Teilnehmer dort ab, wo sie sich gerade befinden und nimmt sie mit auf eine Reise zu sich selbst.



KURSBESCHREIBUNGEN

FREITAG // 09/12/2016

YOUNG-HO KIM THERAPEUTISCHER YOGA - HEALING POWER FROM INSIDE (3 STD.)

15.00-18.00 Uhr: Diese Yoga-Klasse wirkt ganz aus deinem eigenen Inneren heraus. Entdecke und erfahre, wie du deine Selbstheilungskräfte, die in dir schlummern, wecken und befreien kannst, sodass sie ihre Wirkung voll entfalten können. Entzünde dein inneres Feuer, deine innere Kraft - und heile dich selbst.

MELANIE HAUMANN FASZIEN YOGA - ENTDECKUNGSREISE SENSUAL REFINEMENT

15.00-18.00 Uhr: Die Faszien vernetzen und verbinden in uns alles mit allem. Damit stehen sie sinnbildlich dafür, was wir durch Yoga erfahren können: Ein Gefühl von Verbundenheit und Eins-sein. Faszientraining ist neben Federn, Schwingen und Hüpfen vor allem Sensual Refinement - die Schulung von Tiefensensibilität, Körperwahrnehmung und damit auch der Grundhaltung, mit der wir üben. Dies kommt einer Achtsamkeitsübung gleich, die dich vom Denken ganz ins Fühlen bringt.

KARO WAGNER, MELANIE HAUMANN & TEAM VINYASA YOGA AKADEMIE VINYASA YOGA GROOVE & KLANGWELTEN

18.30-20.15 Uhr: Zum Auftakt der diesjährigen YOGA MOODS wollen wir genussvoll fließen, atmen und uns am Ende der Stunde von unterschiedlichen Klanginstrumenten in eine berausende Ruhe und innere Stille führen lassen. Wir praktizieren voller Hingabe und surfen auf dem Atem. Karo unterrichtet sanfte und zugleich dynamische Flows, gepaart mit Elementen aus dem Mental Yin und Faszien Yoga.

SAMSTAG // 10/12/2016

ANDREAS LOH LEARN TO FLY - VINYASA JUMPS & LIFTINGS

09.00-10.30 Uhr: Erfahre Verbundenheit mit der Erde und erlebe mit dieser dynamischen Yogapraxis die Schwerkraft neu. Mit kreativer Leichtigkeit und dem Blick für das Wesentliche wirst du eingeladen, deine Grenzen zu erweitern und neues Terrain zu betreten.

YOGA UND EMOTIONEN (VORTRAG)

12.30-13.30 Uhr: Das Yogakonzept der Rasas ist eine Betrachtungsweise, wie wir mit Emotionen sinnvoll umgehen und dies als Yogaübung in unser Leben integrieren können. Fühle dich eingeladen in den Spiegel der Selbsterkenntnis zu schauen.

TĀLA YOGA WORKSHOP - DIE KUNST DER BEWEGUNG

15.30-17.00 Uhr: Tala Yoga wurde von Andreas aus dem Ashtanga Yoga entwickelt. Du übst dynamisch fließend im Einklang mit dem Atem und der eigens dafür komponierten Musik. Der Begriff Tala kommt aus dem Sanskrit, bedeutet Rhythmus und ist die essentielle Natur oder Seele, die in allem vorhanden ist. Tala ist das Wesen der Erde, die Basis und Ursache allen Seins.

PETRA HAVELKOVA DAYO - DANCE YOGA

09.00-10.30 Uhr: DAYO ist die Verbindung von Tanz und Vinyasa Yoga Asanas, sowie bewusstes Fühlen und Wahrnehmen. Geführt von ausgewählter Musik kannst du auf spielerische Art und Weise dem Alltag entfliehen und den Körper einfach fließen lassen. Lasse dich fallen mit Herz und Kopf!

SAMSTAG // 10/12/2016

TINA ALBRECHT VINYASA POWER YOGA - ENERGY FLOW

09.00-10.30 Uhr: In dieser Yoga Class verbinden sich Kraft und Flexibilität, Hingabe und Emotion energetisch in einem Flow. Auf körperlicher und mentaler Ebene kannst du in deine eigene Energie abtauchen und dein Inneres freier gestalten. Let's flow!

LUCIA NIRMALA SCHMIDT CHIYOGA - WELLEN & SPIRALEN

10.45-12.15 Uhr: ChiYoga kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Der Schwerpunkt in dieser Masterclass, die deinen Körper beweglich und stark und deinen Kopf frei werden lässt, liegt auf den für ChiYoga so typischen Wellen- und Spiralbewegungen.

FASZIENYOGA BEI SCHULTER- UND NACKENVERSPANNUNGEN

13.45-15.15 Uhr: Die myofaszialen Leitbahnen der Arme stehen im Fokus dieser Yoga-praxis, bei der Ansätze aus der Faszienforschung und auch Feldenkrais-Techniken zum Einsatz kommen. Erlebe, wie du mit einfachen Bewegungsabfolgen, sowie einer optimalen Ausrichtung und Organisation des Schultergürtels den Schulter-Nackengebiet lösen und nachhaltig entlasten kannst.

CHRISTIANE REITER FASZIEN-PILATES FOR YOGA

10.45-12.15 Uhr: Der westliche Mensch ist eher der Wikingertyp und nicht der hyperbewegliche Indientyp, der geschmeidig in den Yoga Asanas ruhen kann. Pilates mit dem Fokus auf das Faszienewebe und eine starke Körpermitte bietet eine tolle Vorbereitung für deine Yogapraxis.

FASCIALFACTS TOTAL RELEASE: LOSLASSEN

17.15-18.45 Uhr: In dieser Stunde werden verklebte Strukturen gelöst und der Muskeltonus gesenkt. Das vegetative Nervensystem reagiert darauf, in dem es dich runterfährt und entspannt. Das Loslassen wird einfacher und du fühlst dich wohlig-leicht nach dieser Faszienstunde.

CHRISTINA ARNOLD ZEN THAI NUAD MEETS QI GONG

12.30-13.30 Uhr: EZen Thai Nuad wird auch passiver Yoga oder heilsame Berührung genannt. Energetisierende und zentrierende Qi Gong Übungen schaffen die Basis, um Zen Thai Nuad zu erspüren und zu fühlen. Mit punktuellen Griffen und sanften Dehnungen werden Körper und Geist von Verspannungen und innerer Unruhe befreit, sodass du in einen Zustand der Harmonie finden kannst.

ROMANA LORENZ-ZAPF ANATOMIE DER FÜSSE - ASHTANGA VINYASA MAL ANDERS (90 MIN)

13.45-15.15 Uhr: Eine Ashtanga-Masterclass in der du erlebst, wie du mit kleinen Bewegungen über deine Füße eine ganz andere Stabilität im Yoga erfahren kannst. Durch besondere Energiekreise wird die Anatomie der Füße theoretisch wie auch ganz praktisch deutlich und spürbar.

BEATE TSCHIRCH YOGA ON BEAT: EIN LIED - EIN FLOW

10.45-12.15 Uhr: Eine Vinyasa Stunde untermalt mit einem modernen Song. Ein inspirierender Flow, der Körper, Geist und Herz berührt. Mit Freude und Leichtigkeit übst du fließende Sequenzen passend zum Lied und seinem Takt ein. Diese Form des Yoga ist inspiriert durch Inside Flow von INSIDE Yoga.

FOUNDATION FLOW - GET GROUNDED / SOLAR PRANAFLOW® EARTH SEQUENCE

15.30-17.00 Uhr: Das Element Erde ist besonders kraftvoll. Verbinde dich in dieser kraftvollen Pranaflow®-Praxis nach Shiva Rea mit der Grundenergie des Lebens und bringe deine Wurzeln fest in die Basis deines Seins. In Wellen werden die Asanas immer wieder auf neue Art und Weise aufgegriffen, sodass du von Welle zu Welle tiefer in die entstehende Energie eintauchen kannst.

MELANIE HAUMANN VINYASA MEETS YIN YOGA - WATER FLOW

13.45-15.15 Uhr: Eine Symbiose aus dynamisch-fließendem Vinyasa Yoga und meditativem Yin Yoga - passend zur Jahreszeit dem Element Wasser gewidmet, das für kraftvolle Ruhe, Konzentration auf das Wesentliche, sowie für Hingabe und Intuition steht.

MENTAL YIN YOGA & NADA - DER KLANG

17.15-18.45 Uhr: Mental Yin Yoga lädt dich ganz in die weibliche Energie ein: pure Hingabe und annehmen, was ist und sein will. Getragen von den Schwingungen von Klangschalen und anderen Klängen lässt du dich in die Asanas hineinschmelzen und findest in eine nachhaltige, tiefe Entspannung, die Körper und Geist gleichermaßen berührt.

STEFFI ROHR BODEGA REFLOW®

15.30-17.00 Uhr: Eine ruhige, sanfte und entspannende Mischung aus Bodywork und Yoga. Nach dem Chakrensystem aufgebaute Stretching-Flows machen deinen Körper beweglicher, lösen Blockaden und bringen deine Energie wieder zum Fließen.

