

UNSERE REFERENTEN

JANG-HO KIM



Jang-Ho Kim bezeichnet sich selbst als einen Mix aus verschiedenen Disziplinen. Tae Kwon Do stärkte seine Disziplin und den Körper, Qi-Gong seine Energie und die ZEN Lehren zeigten ihm Einblicke in sein Inneres. Yoga ist sein Kommunikationskanal, um den Teilnehmern seine Erfahrungen zu vermitteln. Sein Yoga ist eine Alchemie aus Humor, Schweiß, Lachen, Weinen, Spannung und Entspannung. Mit Herz und Charme verpackt er seine Erfahrungen in Worte und Bewegungen, um die Teilnehmer auf eine magische Reise ins Unbekannte zu begleiten. Willkommen im Jetzt mit Jang-Ho.

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 auch im Yin Yoga und in der Meditation ihr zu Hause gefunden. Zu ihren Lehrern zählen Bryan Kest und Baron Baptiste, und seit 2017 studiert sie die Lehre von Dr. Joe Dispenza, und besucht regelmäßig seine Meditations Retreats. Sie ist europaweit mit ihrem Team unterwegs und unterrichtet mit ganzem Herzblut und Passion. 2008 hat sie gemeinsam mit der IFAA die YOGA MOODS ins Leben gerufen. Weiterhin schreibt sie erfolgreich Yoga Bücher und hat gemeinsam mit Steffi Rohr die Yoga Community „Yogasisters“ ins Leben gerufen.

LUCIA NIRMALA SCHMIDT



Lucia Nirmala Schmidt ist eine sehr gefragte 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, Schulleiterin und Referentin der VINYASA Power Yoga Akademie, Pädagogin und professioneller Coach. Ihre große Leidenschaft sind Yoga, Klang und Worte. Sie ist im meditativen Yin Yoga ebenso Zuhause wie im dynamischen Vinyasa- und ChiYoga. In ihrem Unterricht verzaubert sie mit ihrer meditativen Stimme, kreativen Flows, Musik und verschiedensten Klanginstrumenten.

AMI NORTON



Zu Beginn ihres Germanistik-Studiums in England kam Ami zum ersten Mal 2006 mit Yoga in Berührung. Seitdem kann sie sich kein Leben mehr ohne Yoga vorstellen. Ami hat sich bei ihrer ersten Inside-Flow-Stunde sofort für diesen Stil begeistert und absolvierte daraufhin 2015 ihre Yogalehrerausbildung bei Young Ho Kim. Seitdem hatte sie Fortbildungen in Yin Yoga, Personal Training, Yoga & Psychologie sowie Chromatic Yoga absolviert. Heute gehört sie als Inside Flow Senior Teacher zum Inside Yoga-Team, unterrichtet hauptberuflich Yoga in Frankfurt, und leitet international Workshops und Fortbildungen.

PETRA HAVELKOVA



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

PATRICIA RÖMPKE



Patricia ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin und hat aktuell das Buch „Yoga für gesunde Füße“ im TRIAS Verlag publiziert. Sie ist Referentin der VINYASA Yoga Akademie, und schaut auf eine Unterrichtserfahrung von weit über 25 Jahre Praxis zurück. Sie gibt europaweit Workshops, Retreats und Specials und unterrichtet mit all ihrer Passion & Liebe zum Detail.

STEFANIE ROHR



Steffi Rohr ist studierte Diplom-Fitnessökonomin und Entwicklerin des neuen Fitnessstrends BODEGA moves® und reflow®. Sie ist seit vielen Jahren in der Fitness und Yoga zu Hause. Als IFAA & VINYASA Power Yoga Ausbilderin und Referentin ist sie europaweit unterwegs, unterrichtet auf Kongressen, Events und Specials. Gemeinsam mit Karo Wagner hat sie die Community „Yogasisters“ ins Leben gerufen. Yoga für Alle und überall!

TIMO WAHL



Timo ist Mitbegründer von BALANCE Yoga Frankfurt, eines der ersten Yoga Studios die seit 2003 den modernen Vinyasa Yoga mit etabliert haben. Mittlerweile führt er sein eigenes Yoga Studio in Frankfurt „Timo Wahl Yoga“ und ist weltweit gefragter Referent und Ausbilder. Unter anderem sind seine Fachgebiete die Yoga Anatomie sowie die Ausrichtungsprinzipien.

SASCHA PESCHKE



Als langjähriger Yogalehrer mit zahlreichen Ausbildungen verschiedenster Traditionen in Indien, den USA und ganz Europa assistiert Sascha seit Anfang 2016 Dr. Patrick Broome. Als Dozent auf Yogafestivals und in vielen Ausbildungen mit den Spezialgebieten Assists, Anatomie und Pranayama kommt ihm sein Wissen als praktizierender Heilpraktiker mit Fortbildungen in Chiropraktik, Akupressur und Massage zu Gute. Sein Unterricht zeichnet sich durch einen kreativen, energetischen und liebevollen Umgang mit Körper und Seele aus, der philosophisch getragen in eine kaum zu beschreibende Tiefe führt.

FASZIEN YOGA TRAINING DAYS

Kröne deine Yoga Experience durch die darauf folgenden Training Days mit unserer Top Referentin Melanie Haumann

inform • Luisenstraße 15 • 70188 Stuttgart
Anmeldung & weitere Infos auf www.ifaa.de

99,00€ FÜR YOGA MOODS TEILNEHMER (statt 159,00€)

FASZIEN YOGA TRAININGDAY

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Faszien und ihrer trainingsphysiologischen Bedeutung im Yoga. Yoga an sich ist bereits faszielles Training, doch durch bestimmte neue Impulse und Bewegungsmuster kannst du das faszielle Gewebe in deinen Vinyasa Power Yoga und Yin Yoga Stunden noch gezielter und vor allem ganzheitlich stimulieren.



FASZIEN YOGA TRAININGDAY MIT TOOLS

Faszien-Tools liegen im Trend. Allein verwendet sind sie jedoch nur einer der vier Hauptimpulse des Faszientrainings. Du erfährst und erlebst ganz praktisch an diesem Tag, was du als Faszien-Tool einsetzen kannst und wie sich mit ihrer Hilfe Faszien-Yoga sinnvoll und effektiv bereichern lässt. Durch Übungen mit verschiedenen Tools und einer modifizierten Yogapraxis können die Faszien ganzheitlich stimuliert und gleichzeitig gepflegt werden.



VERANSTALTUNGSORT

Pfützenmeier Premium Plus Resort • Duisburger Straße 3 • 68723 Schwetzingen

HOTELEMPFEHLUNG

Hotelempfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter www.ifaa.de/hotels/

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



Event Partner



IFAA GmbH • Essener Straße 12 • D-68723 Schwetzingen
Fon: +49 (0) 6202.2751-14 • Fax: +49 (0) 6202.2751-15 • E-Mail: kongresse@ifaa.de
www.ifaa.de • www.ifaa-equipment.de



YOGA MOODS

SCHWETZINGEN

06&07/12/2019

- // VERSCHIEDENE YOGA-STILE
- // DER FACHKONGRESS FÜR ALLE YOGA FANS
- // UND VIELES MEHR

LIEBE YOGA-FREUNDE,

die Yoga Moods startet auch in diesem Jahr wieder in eine neue Runde. Als etablierter Fachkongress für Yogalehrer und Faszinierte, bietet dieses Event alles was das Yoga Herz begehrt.

Lasst euch begeistern und nutzt die Weihnachtszeit um euch auf eine spirituelle Reise mit unseren Koryphäen der Yogaszene wie Karo Wagner, Steffi Rohr, Jang Ho Kim und Petra Havelkova schicken zu lassen.

Wir freuen uns auf euch,
Euer Team der IFAA & der VINYASA Yoga Akademie

ANMELDUNG, PREISE UND INFORMATIONEN
UNTER WWW.IFAA.DE

PREISE (pro Person inkl. MwSt.)	Freitag	Samstag
Frühbucher bis 26.11.2019 >>	59,00 €	119,00 €
Normaltarif ab 27.11.2019 >>	74,00 €	134,00 €

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



FREITAG // 06/12/2019

Einlass 14.00 Uhr

	RAUM 1 Seminar Raum	RAUM 2 YOGA RAUM	RAUM 3
15.00 ▼ 18.00	Patricia Römpke Pain Free Solutions	Ami Norton Inside Flow	
18.30 ▼ 20.00	Karo Wagner / Mel Haumann Yin Yoga + Klangwelten		

SAMSTAG // 07/12/2019

Einlass 8.00 Uhr

	RAUM 1 Seminar Raum	RAUM 2 YOGA RAUM	RAUM 3 AEROBIC RAUM
09.00 ▼ 10.30	Jang Ho Kim Fokus Ausrichtung	Lucia Schmidt Yoga für den Rücken	Steffi Rohr Bodega Moves® meets Bodega Reflow®
10.45 ▼ 12.15	Jang Ho Kim Gentle Hatha Qi Flow	Karo Wagner Chakra Healing	Petra Havelkova DAYO – Dance Yoga
12.30 ▼ 13.30	Mel Haumann Yin Yoga + Yoga Nidra: time to relax	Karo Wagner Yoga gegen dunkle Tage - Vortrag	MITTAGSPAUSE
13.45 ▼ 15.15	Timo Wahl Erdung, Widerstand und Raum	Lucia Schmidt ChiYoga Sahaja Flow	Sascha Peschke free your mind
15.30 ▼ 17.00	Jang Ho Kim flow + stretch	Lucia Schmidt ChiYoga Mondgruß	Sascha Peschke movement of prana
17.15 ▼ 18.30	Timo Wahl annehmen + loslassen	Mel Haumann Yin + Klang	

Änderungen vorbehalten

KURSBESCHREIBUNGEN

FREITAG // 06/12/2019

AMI NORTON INSIDE FLOW YOGA WORKSHOP

15.00-18.00 Uhr: In diesem Workshop bewegst Du dich durch fließende Abfolgen von Asanas geleitet von deinem Atem und moderner Musik. Inside Flow ist eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Dein Körper, dein Atem und deine Bewegungen sind im Fluss, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Zunächst erlernen wir die Grundsteine des Vinyasa Flows. Wir schauen die Asanas und Übergänge, die häufig vorkommen, genauer an, um für eine gesunde Ausrichtung zu sorgen. Dazu lernst Du mehr über die wichtigen Rollen des Atems und der Musik, um dich optimal auf die Praxis des Inside Flows vorzubereiten. Anschließend wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt – let the Inside Flow!

PATRICIA RÖMPKE PAIN FREE SOLUTION WORKSHOP

15.00-18.00 Uhr: Unser moderner Alltag, der oftmals von vielem Sitzen geprägt ist, führt schnell zu Unbeweglichkeit und Verkürzungen in vielen Bereichen des Körpers. Diese Fehlhaltungen engen ein und erzeugen damit neue Fehlhaltungen. Auch die Füße können dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Patricia zeigt dir mittels Yoga Asanas & Osteopressur einen selbstbestimmten Weg auf, mit dem du eigenständig an deinem persönlichen Schmerz-Thema arbeiten, es besser verstehen, lindern oder sogar lösen kannst.

Osteopressur wird auch Schmerzpunktpressur genannt und löst mit Hilfe gezielter Griffe und Druck auf unser Gewebe schädliche muskuläre und auch fasziale Spannungszustände im Körper.

In diesem Workshop bekommst du erste profunde Einblicke in dieses Thema. Theorie und Praxis.

KARO WAGNER + MEL HAUMANN YIN YOGA & KLANGWELTEN

18.30-20.00 Uhr: Zum Auftakt der diesjährigen YOGA MOODS wollen wir begleitet von live gespielten Klanginstrumenten in den meditativen Raum der Stille eintauchen, mit ganz viel Genuss und Entspannung. Die ausgewählten Yin Asanas zielen darauf ab, besonders in der Hüfte neue Weite und Raum entstehen zu lassen, was im Nachgang für Zuversicht, Klarheit und einer liebevollen Verbindung zu uns selbst steht. Nada, der Klang, hilft uns dabei, noch mehr loszulassen und eingehüllt von einem zauberhaften Klangteppich in Kontakt mit der tiefen inneren Ruhe zu kommen.

SAMSTAG // 07/12/2019

LUCIA SCHMIDT YOGA FÜR DEN RÜCKEN

09.00-10.30 Uhr: Eine Yogapraxis soll intelligente Impulse setzen, die einen wirksamen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen. Diese FaszienYoga-Praxis für den Rücken beruht auf einfachen und gleichzeitig enorm wirksamen Prinzipien: bewusster Atmen, gerichtete Aufmerksamkeit und gezielte Bewegungsimpulse. In Bezug auf den Rücken bedeutet es, dass wir auf physischer Ebene das über- bzw. fehlbelastete Skelett-Muskel-Faszien-System in eine anatomisch günstige Ausrichtung bringen, es mobilisieren, stärken und lösen, damit mehr Leichtigkeit entstehen kann. Auf geistiger Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, schaffen einen Raum, um aus dem permanenten Strom der Gedanken auszusteigen und verankern uns im gegenwärtigen Moment. Erfahre in diesem Intensiv-Workshop, wie du deinen Rücken nachhaltig stärken und entlasten kannst, um in ein größeres Wohlbefinden zu kommen.

SAMSTAG // 07/12/2019

CHIYOGA-FLOW - MONDGRUSS CHIYOGA SAHAJA FLOW

13.45-15.15 Uhr: Der klassische Hatha Yoga ist voller Konzepte und die Hatha Yoga Schriften sind voll von Techniken, die zügeln, bündeln, kontrollieren und beherrschen. ChiYoga hingegen ist durchtränkt von einer weiblichen Spiritualität, einer verkörperten und freien (statt verkopften und kontrollierenden) Praxis, die nichts ausschließt. So üben wir uns in der Kunst der Entschleunigung. Die beruhigende, erholsame und stärkende Yoga-Praxis lässt Stress und Anspannung schmelzen. Die Übungen sind speziell ausgewählt, um Verspannungen zu lösen und zurück in einen natürlichen, entspannten inneren Zustand zu finden.

15.30-17.00 Uhr: Diese beruhigende, erholsame und stärkende Hatha-Yoga-Praxis lässt den Stress und die Anspannung des Tages schmelzen. Wir üben uns in der Kunst der Entschleunigung. Die Übungen sind speziell ausgewählt, um Verspannungen zu lösen, die Kraft und die Beweglichkeit zu erhöhen. Chandra, der Mond, führt uns augenblicklich in Resonanz mit unserer Seele, unserem Gefühl, unseren Ideen und Visionen. In der Mondscheinmeditation wird die Intuition gestärkt, jene Fähigkeit, die es uns erlaubt, in jedem Augenblick das Wahrhafte und Wesentliche zu erkennen und uns mit unserer inneren Stimme zu verbinden.

JANG HO KIM GENTLE HATHA QI FLOW FOKUS AUSRICHTUNG

09.00-10.30 Uhr: Gibt es die eine Wahrheit für Ausrichtungen in den Haltungen? In dieser YogaClass lernst du verschiedene Ausrichtungsmöglichkeiten für Basishaltungen kennen, damit du dich während deiner Asana Praxis wohler im eigenen Körper fühlst. (70% Praxis + 30% Theorie)

10.45-12.15 Uhr: In dieser Einheit werden sanfte Bewegungen aus dem Qi Gong mit Hatha Vinyasa Yoga Elementen zusammengebracht. Asanas werden zu „Transitions“ für die Qi Gong Bewegungen und umgekehrt, so dass alles fließt.

FLOW & STRETCH

15.30-17.00 Uhr: Diese Yogapraxis fängt mit sanften fließenden Bewegungen an, die mit der Zeit an Intensität gewinnen. Nachdem der Körper von innen heraus aufgeheizt wurde, kommt es zum 2.Teil: Stretching. Dehnung für große Muskelgruppen und Faszienlinien, um alte Themen loszulassen.

STEFFI ROHR BODEGA MOVES® MEETS BODEGA REFLOW®

09.30-10.30 Uhr: Bodega Moves ist die gekonnte Mischung aus dynamischen Vinyasa Yoga Flows und Elementen aus dem funktionalen Training. Bodega Reflow steht für sanfte Stretching Flows, ausgerichtet nach dem Chakren System, um die Energie wieder zielgerichteter und zugleich frei fließen zu lassen.

PETRA HAVELKOVA DAYO - DANCE YOGA

10.45-12.15 Uhr: Dayo verbindet Elemente des Jazz und Modern Dance mit fließendem Vinyasa Power Yoga. Lasse dich tragen von inspirierender Musik, um spielerisch und ganz ohne Leistungsdruck die Körperarbeit zu genießen, zu fließen und einfach nur zu sein.

KARO WAGNER CHAKRA HEALING

10.45-12.15 Uhr: Unsere Chakren sind kleine Mini-Gehirne und in sich geschlossene Energie-Systeme. Nur wenn sie im Einklang schwingen sind wir gesund, fühlen uns in

unserer Kraft und in uns pulsiert Lebensfreude. In dieser YogaClass wollen wir alle Sinne darauf ausrichten, unsere Chakren zu harmonisieren und zu vitalisieren. Durch Vinyasa Flow gepaart mit Yin Elementen und gezielter mentaler Ausrichtung.

VORTRAG: YOGA GEGEN DUNKLE TAGE

12.30-13.30 Uhr: Wie hilft uns die Philosophie und Praxis von Yoga, wenn depressive Verstimmungen und Erschöpfungsenergien uns lahmlegen? Eine neue mentale Ausrichtung und gezielte Yogapraxis kann dabei Wunder bewirken, wie Karo aus eigener Erfahrung weiß. Ein Vortrag als Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen wertvollen Tipps.

TIMO WAHL ERDUNG, WIDERSTAND UND RAUM - DIE ELEMENTE DER YOGAPRAXIS

13.45-15.15 Uhr: Für fast jeden Yoga Praktizierenden ist sie eine große Herausforderung – die Hüftöffnung. Die Freiheit in der Hüfte schafft körperlich und gleichzeitig auf mentaler Ebene neue Weite und Raum. Die Hüfte ist auch Sitz des zweiten Chakras, was für Emotionen, Sinnlichkeit und Kreativität steht. Wir werden durch den Vinyasa Flow tief eintauchen und neuen Raum kreieren, der körperlich wie emotional spürbar ist.

ANNEHMEN & LOSLASSEN - VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

17.15-18.30 Uhr: Die Begriffe Annehmen und Loslassen werden derzeit viel genutzt und beschreiben etwas, was wir ganz klar benennen und erleben können. Gerade die Körperarbeit bietet hierbei den Schlüssel, dem jetzigen Augenblick auf eine Weise zu begegnen, der unaufgeregt und weich ist und so die Grundvoraussetzung für das Annehmen schafft. Das Loslassen wird zu einem Moment der inneren Entscheidung für den jetzigen Moment.

MEL HAUMANN YIN YOGA UND KLANG - TIEFE UND WEITE YIN YOGA MEETS YOGA NIDRA: TIME TO RELAX

12.30-13.30 Uhr: Eine sanfte Yin Yoga Praxis, die Spannungen aus deinem Körper löst und dich auch mental auf Yoga Nidra, den Schlaf der Yogis vorbereitet und einstimmt. Erlebe Niroda, den Raum der friedvollen Stille und eine tief regenerierende und zugleich erfrischende Tiefenentspannung, die dich stufenweise mit Hilfe von Körper- und Atembewusstsein, Visualisierung und Meditation in Verbindung mit deinem Innersten bringt.

17.15-18.30 Uhr: Yin Yoga lädt dich ein, voll und ganz loszulassen, dich an den Moment hinzugeben und wahre Tiefe auf allen Ebenen zu erfahren. Begleitet von Klangschalen und anderen sehr weichen Klanginstrumenten wirst du durch den hierdurch entstehenden Klangteppich noch tiefer in deinen inneren Raum getragen, wo tiefste Entspannung und meditative Ruhe wie von alleine entsteht und dich nachhaltig verzaubert.

SASCHA PESCHKE FREE YOUR MIND

13.45-15.15 Uhr: Erlebe dein Yoga neu mit Varianten, die eingeübte Muster brechen und deinen Körper vor spannende Herausforderungen stellen. Durch eine dynamische Praxis mit kreativen Flows und veränderten Asanas werden Geist und Körper gefordert, bekommen neue Impulse und du lernst dadurch, gelassen mit Veränderungen umzugehen.

MOVEMENT OF PRANA

15.30-17.00 Uhr: Durch Bewegung in sanften Flows, geführter Atmung im Pranayama und dem Fokus auf die Energiezentren wird der Fluss von Energie in deinem Körper spürbar. Durch diese Praxis wird dieser Fluss ausgeglichener und kraftvoller, so dass du dich selbst besser und intensiver wahrnehmen kannst.