

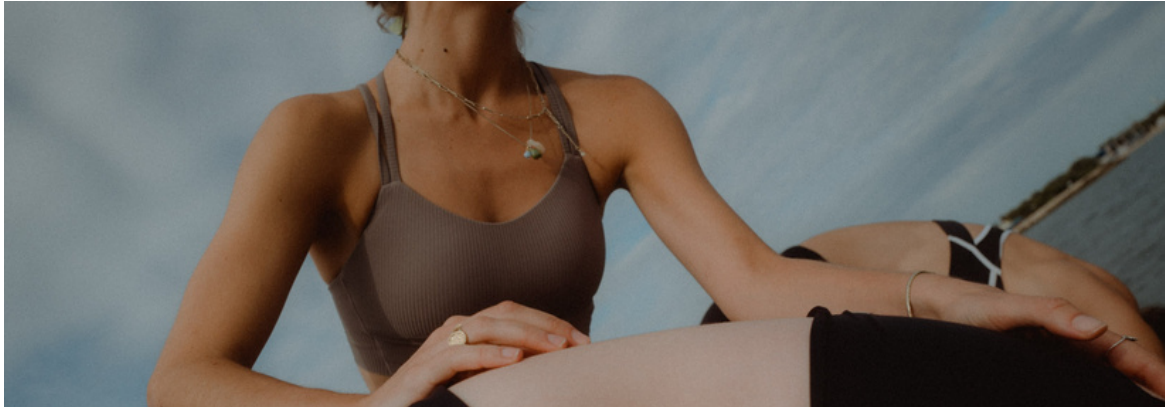


# The Yin Journey

Curriculum

mit Liz Ehrecker & Anja Marinkovic

@2023



# The Yin Journey

## 50h Yin Yoga Ausbildung

Wir sind Liz Ehrecker und Anja Marinkovic und nehmen Dich mit auf eine erkenntnisreiche Reise zu Dir selbst. Dabei bieten wir Dir als Deine Dozentinnen eine Kombination aus zwei Welten, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

Liz - als Yin Yoga, Embodiment und Bewusstseins-Lehrerin - wird Dich durch Deine Yin Praxis führen und Dir die Tools an die Hand geben, wie Du mit verschiedenen Embodiment Praktiken den Einstieg in die Reise zu Deiner Innenwelt findest.

Mit Anja als Sportwissenschaftlerin und Yogatherapeutin an Deiner Seite wirst Du Deinen Körper neu kennenlernen. Durch ihre anatomische und therapeutische Herangehensweise wirst Du verstehen, wie Du Deine Yin Praxis für Dich individuell anpassen kannst, um Dich tief mit Dir selbst zu verbinden.

Zusammen teilen wir den Leitsatz "Eine Yogapraxis ist eine individuelle Erfahrung, die eine genauso individuelle Behandlung verdient".

Besonders bei Deiner Yin Yoga Praxis geht es vor allem ums Spüren, Wahrnehmen, Verarbeiten und Verinnerlichen der Erkenntnisse und Räume, die Du kreierst und erfährst. Wohin Deine Reise bei Deiner Praxis gehen wird, kannst nur Du selbst entscheiden und beeinflussen. Dein Weg und damit Deine Praxis darf sich stetig verändern, neue Richtungen einschlagen, neue Orte erkunden. Mit dieser Yin Ausbildung bekommst Du die nötigen Tools an die Hand, um Dich und Deine Schüler:innen auf diesen Weg zu schicken und sie bestmöglich zu unterstützen.



# The Yin Journey

## 50h Yin Yoga Ausbildung

Das Yama Bern bietet Dir einen einzigartigen Raum gefüllt mit positiver Energie, Inspiration und Gemütlichkeit. Das Studio im Herzen von Bern ist ein Ort zum Ankommen. Ein Ort an dem Du sein, Dich entfalten und Dich fallen lassen darfst. Hier kannst Du Dich voll auf Dich und Deine Yogapraxis konzentrieren und Deine Leidenschaft mit Gleichgesinnt:innen teilen. Für uns ist Yoga eine Praxis in der wir offen, verletzlich und verbunden miteinander sind. All diese Qualitäten darfst Du in dem Raum ausleben, den wir gemeinsam kreieren werden. Du darfst ganz Du selbst sein.

Diese Yin Yoga Ausbildung ist etwas ganz Besonderes. Denn hier geht nicht darum, wie Du die perfekte Yin Yoga Klasse anleitest. Hier lernst Du weitaus mehr über Deine eigene Yin Praxis und über Dich selbst. Wir haben viele Gedanken und Herz in die Entwicklung dieser Ausbildung gesteckt. Deine Ausbildungszeit mit uns an Deiner Seite soll zu einer strahlenden und besonderen Erfahrung für Dich werden. Du sollst aus dieser Zeit weitausmehr mitnehmen als nur ein Zertifikat. Diese Zeit ist für Dich. Genieße diese Reise zu Dir. Erlaube Dir unbekannte Orte kennenzulernen.

Während der Ausbildung wirst Du Dich neu kennenlernen. Neue Aspekte und Fähigkeiten an Dir entdecken. Wir freuen uns, Dich hierbei begleiten zu dürfen und Teil Deines Lebenswegs zu sein!

Wir freuen uns auf Dich,

Liz & Anja

liz

# Inhaltsverzeichnis

## 1) EINFÜHRUNG & HERKUNFT

- Vergleich Yin & Yang
- Warum geht es in diesem Training?

## 2) GLOBAL BENEFITS

- Physisch
- Mental
- Energetisch

## 3) INTENTION & AUFMERKSAMKEIT

- Das Realisieren von fundamentalem Bewusstsein
- Meditation - Benefits & Risiken
- Was passiert, wenn ich still werde?
- Hürden bei einer langsamen Praxis für Körper & Geist
- Die Atmung als Wegbegleiter

## 4) ANATOMIE

- Energetic Meridional Pathways – Funktionskreis nach TCM
- 'Calming the nervous system' - Nervensystem & Exkurs in die Neurowissenschaft
- Organe
- Faszien

## 5) YIN POSITIONEN

- Assisting: Do's & Don'ts
- Hilfsmittel
- Yin Yoga Asanas nach Gruppen

## 6) ART OF TEACHING

- Aufbau einer Yin Yoga Stunde
- Sequencing: Chakras
- Sequencing: 5 Elemente
- Theming | Intention | Philosophie
- Holding Integrated Space



# FOKUS & HERANGEHENSWEISE

## 50h Yin Yoga Ausbildung

Dieses Yin-Programm ist einzigartig. Es bietet Dir eine Vielzahl an Verkörperungspraktiken in Bezug auf Physis & mentale Aspekte.

Während des Trainings werden verschiedene Praktiken vertieft und kombiniert, wie z.B. Yin Yoga & Yoga Asanas, Embodiment (intuitives Bewegen), Atemübungen, Musik, Meditation, TCM, Yoga Nidra, Faszienarbeit, Stille & Somatisches Bewusstsein. Zudem lernst Du die Wirkung der Organe, Meridiane und die fasziale Struktur unseres Körpers kennen und wie wir mit den Prinzipien von Yin Yoga Einfluss auf unsere inneren Gewebeschichten nehmen können. Du erfährst, wie unser Nervensystem unseren Körper reguliert und damit Einfluss auf unser Leben hat.

Die Heilungsreise wird unterstützt, indem Du achtsam Prozesse der Integration einfließen lässt. Dabei nehmen die Stille und das tiefe Zuhören eine bedeutende Rolle ein. Diese Praktiken helfen dabei, den Körper zu harmonisieren und fördern Deine Reise von der Außenwelt in die Innenwelt.

Yin ist der Gegenpol unserer schnelllebigen westlichen Kultur - unser yang-lastiger Lebensstil braucht diese Praxis mehr denn je. Die Praktiken dieser Yin Ausbildung ermöglichen es Dir, Deine Erfahrungen und Emotionen in Dir selbst zu filtern und zu erkennen, was Dich treibt. Ein bedeutender Fokus des Programms liegt auf der Emotions-Lehre.

In jedem Augenblick durchleben wir eine Flut von Emotionen. Und obwohl diese menschliche Fähigkeit zu fühlen unser Sein so maßgeblich prägt, sind die meisten von uns überfordert, wenn es darum geht die Frage "Wie geht es dir wirklich?" ehrlich zu beantworten. Durch diese Yin Ausbildung lernst Deine Emotionen besser zu verstehen und sie in Einklang mit Deinem Körper und Geist zu bringen, um Dein Leben selbstbestimmt und in Deinem natürlichen Einklang mit Dir und Deiner Umwelt zu leben.



# ZERTIFIZIERUNG

## 50h Yin Yoga Ausbildung

Die Ausbildung umfasst 50 Kontaktstunden. Nach Abschluss erhält jede:r Teilnehmer:in ein Zertifikat, das 50 Stunden Yin Yoga Teacher Training beurkundet. Bei Fragen zur Zertifizierung oder zum Training wende Dich an uns.



liz

# AUSBILDUNGSORTE

## Das Yama in der Altstadt von Bern

Im Herzen der Berner Altstadt in einem idyllischen Hinterhof findest du die kleine Oase der Ruhe. Das Yama ist mehr als nur ein Yogastudio. Es ist ein Ort, an dem du für einen Moment den Trubel des Alltags hinter dir lassen kannst, um dich selbst zu entdecken, zu entfalten, weiterzuentwickeln und auszutauschen. Im YAMA wird Yoga, moderne Spiritualität & Community gelebt.

our room, your space



## YAMA

YAMA stammt aus dem Sanskrit. 5 Grundsätze für ein harmonisches Miteinander, die für unser (zwischen-)menschliches Handeln von Bedeutung sind. YAMA soll dir helfen, ein Leben in Balance und Harmonie zu führen.

# AUSBILDUNGSORTE

## Das Glockenbach Atelier im Herzen von München

In der ehemaligen Strickwarenfabrik zwischen Klenze- und Baumstrasse stellte die Landeshauptstadt München 1995 dem Verein Glockenbachwerkstatt e.V. zusätzliche Räume zur Verfügung.

Damit steht ein etwa 100 qm großer Veranstaltungsraum für soziale und kulturelle Aktivitäten im Stadtteil zur Verfügung.

our room, your space



## DAS ATELIER

Bietet einen urigen Charme durch die große Fensterfront und bietet und einen durch die Größe des Raumes Platz und Raum zur individuellen Entfaltung. Es gibt auch eine kleine Teeküche für gemeinsame Pausen.



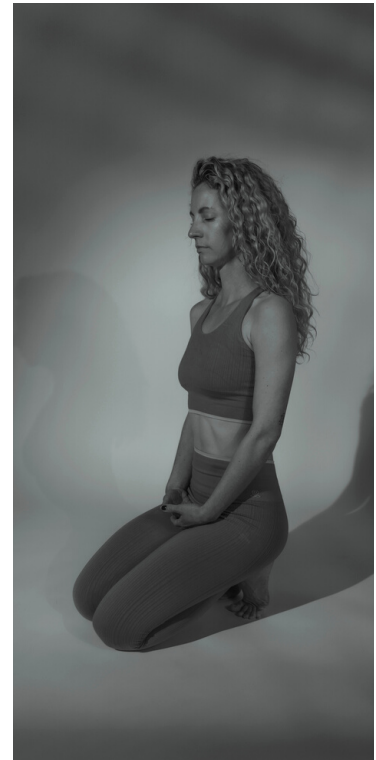
# AUSBILDUNGSLEITUNG

## 50h Yin Yoga Ausbildung

### Liz Ehrenecker

Ich bin freiberufliche Yogalehrerin, Mentorin & Veranstalterin von Yoga Retreats. Meine Expertise ist es, durch die Kombination von fließenden Bewegungen und das Eintauchen in die Stille das Bewusstsein ihrer Schüler:innen zu fördern und Geist-Körper-Verbindung in jeder Dimension aufzubauen. Von Innsbruck bin ich Anfang 2023 in das wunderschöne München gezogen und teilt hier nun meine Leidenschaft mit den Yogis vor Ort und mit meiner Online Community.

Emotional, laut, humorvoll, wahnsinnig, naturverbunden und freiheitsliebend – so werde ich gerne beschrieben. Mir ist es wichtig, positiven Einfluss auf meine Kund:innen & Mitmenschen zu haben. Moderne Spiritualität lehre, teile und lebe ich. Dabei stehe ich für bestimmte Werte – Vitalität, Verbundenheit & Lebensfreude. Diese vertrete ich bei all meinen Arbeiten.



### Anja Marinkovic

Ich bin freiberufliche Yoga & Meditationslehrerin, Sportwissenschaftlerin und Veranstalterin von Yoga-Retreats. Mit einem therapeutischem und trauma-sensiblem Fokus, liegt es mir sehr am Herzen ganzheitlich zu unterstützen, was wir bereits in uns tragen: alles Wissen für ein sinnhaftes und freies Leben in Verbundenheit.

Dies zu erinnern und spürbar zu machen, schaffe ich, indem ich meine Expertise aus den Bereichen Yoga & Achtsamkeitscoaching, sowie Sportwissenschaft & Naturheilkunde miteinander verbinde.

Seit über 10 Jahren leite ich Individuen und Gruppen in Bewegung an. Diese vielschichtige Erfahrung bringe ich seit 2015 in Yoga Stunden und bilde seit 2018 auch Schüler:innen in YTT in Anatomie & Embodiment aus.

# Impressum

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Leitung des Programms vorbehalten. Kein Teil des Handouts darf in irgendeiner Form (in Fotokopie oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Angaben beruhen auf dem Wissensstand der Autorinnen und den genannten Quellen.

Liz Flows  
Lisa Ehrenecker  
Langer Acker 12  
97833 Frammersbach, Deutschland  
[www.liz-flows.com](http://www.liz-flows.com)

Anja Marinkovic  
Maxstraße 14  
90762 Fürth, Deutschland  
[www.anja-marinkovic.de](http://www.anja-marinkovic.de)

## **Social Media**

Instagram: @lizyogaflows, @anja\_\_marinkovic  
Facebook: Liz Ehrenecker  
Youtube: Liz Ehrenecker  
Pinterest: Liz Ehrenecker

## **Kontakt**

E-Mail: [info@liz-flows.com](mailto:info@liz-flows.com)  
Tel: +43 681 20223130  
Website: [www.liz-flows.com](http://www.liz-flows.com)

E-Mail: [info@anja-marinkovic.de](mailto:info@anja-marinkovic.de)  
Tel: +49 176 48287130  
Website: [www.anja-marinkovic.de](http://www.anja-marinkovic.de)

## **Bildquellen:**

Tom Kieslich, Steffen Metzger, Canva, Unsplash, Pexels



# Fokus

Lasse Deine Träume zu Visionen werden, indem Du Deine Schöpferkraft aktivierst.



# FOKUS & HERANGEHENSWEISE

50h Yin Yoga Ausbildung

# 04 Ausbildungsort t



Lasse Deine Träume zu Visionen werden, indem Du Deine Schöpferkraft aktivierst.



# 05 AUSBILDUNGSLEITUNG

## Produktivität & Kreativität



Simplicity boils down to two steps:  
Identify the essentials.  
Eliminate the rest.  
- Leo Babauta

**Der Flow-Zustand** ist dieses Gefühl des Fließens zwischen Körper und Geist. Du bist völlig von einer Sache absorbiert und kannst Dich so sehr auf sie konzentrieren, dass Du Dich nicht mehr ablenken lässt. Die Zeit scheint still zu stehen. Deine Sinne sind glasklar. Du bist eins mit der Sache, auf die Du Dich konzentrierst. Deine Handlung und Dein Bewusstsein synchronisieren, wodurch eine mühelose Eigendynamik entsteht. So fühlt sich ein Flow-Zustand an. Diesen kannst nur Du selbst für Dich kreieren!

Jeder Mensch ist anders. Finde also heraus, wann Du am **produktivsten** sein kannst. Wann Du Pausen benötigst. Zu welcher Uhrzeit Du welche Dinge und To-Do's erledigst, die am meisten Aufmerksamkeit benötigen. Strukturieren Deinen Arbeitsalltag so, dass er zu Deinem Energie-Level passt.

"Jeder Mensch kann kreativ sein - solange er sich nicht selbst im Wege steht!" - Tanita Schneider.

Verbindest Du Dich mit Deiner Kreativität, wirst Du ständig neue Ideen haben. Du wirst Dich trauen Dinge zu realisieren. Du wirst lösungsorientiert Denken & Handeln. Mit dieser Verbindung nimmst Du endlich Deine Gedanken und Ideen wahr und möchtest sie ans Licht bringen. Mit den Impulsen der BoY Academy wirst Du Deine Kreativität neu wahrnehmen. Diese Erfahrung wird sehr einzigartig sein, da Kreativität sehr individuell zu betrachten ist.

**Merke Dir:** Kreativität kann sich niemals entfalten, wenn Du angespannt bist. Kreativität entsteht dann, wenn Du loslässt.

Du wirst Dein Leben nie  
verändern bis DU etwas  
veränderst, das Du täglich tust.  
Das Geheimnis Deines Erfolgs  
liegt in Deiner täglichen Routine.

- John C. Maxwell

