

Voraussetzungen für die Teilnahme / *Prerequisites for participation*

1. Du hast bereits eine Yogalehrer-Ausbildung (mindestens 200h) absolviert – oder du bist Schüler/in von Michael J. Stewart oder einer zertifizierten SVY-Lehrerin/einem zertifizierten SVY-Lehrer.

*A completed 200 Hour Yoga Teacher Training or being a dedicated student of Michael J. Stewart or a certified SVY Teacher*

2. Du praktizierst regelmäßig, mindestens wöchentlich

*A regular weekly practice*

3. Ein Gespräch mit / *An interview with Michael J. Stewart*

TERMINE / DATES

Retreats und Seminare / *In Person/Retreats at Anandahof*

2.10.2024 – 8.10.2024 & 28.4.2025 – 4.5.2025

Wochenendseminare in Berlin Online Sadhanas 90 min

*Weekends in Berlin*

30.11./1.12.2024

7./8./9.02.2025

28./29./30.3.2025

Pranayama

16.12. – 20.12.2024

Mantra Meditation

06.1. – 10.1.2025

Teaching Clinic for subtle practises

7.4. - 11.4.2025

Reguläre Online-Klassen und -Treffen mit den Mentoren / *Regular Online Master-Classes and Meetings with mentors*

Darum ist die Praxis und das Unterrichten von Shanta Vira® Yoga eine gute Wahl: / *Why choose Shanta Vira® Yoga?*

Diese Ausbildung zielt darauf ab, die Teilnehmenden mit der Praxis von Tantric Hatha Yoga vertraut zu machen und sie so dabei zu unterstützen, in eine innige und ganzheitliche Beziehung zu sich selbst zu treten. Die Methode ist tief verwurzelt in traditionellen Techniken des Hatha Yoga und beinhaltet fortschrittliche und moderne Interpretationen der Aspekte von Tantra, Kreativität und Gemeinschaftsbildung. *SVY is designed to develop an intimate and complete relationship to themselves via the techniques of Tantric Hatha Yoga. This method is rooted in the traditional techniques of Hatha Yoga and incorporates advanced and modern interpretations of Tantra, Creativity and Community development.*



KOSTEN / PRICE INVESTMENT

Early Bird Preis: 3.600 € plus Übernachtungskosten\*

Gültig bis zum Internationalen Yoga-Tag am 21. Juni 2024

*Early Bird Price: 3.600 € plus accommodations\* (valid till the International Day of Yoga, June 21.2024)*

Regulärer Preis: 4.200 € plus Übernachtungskosten\*

*Regular Price: 4.200 € plus accommodations\**

\*Im Preis enthalten sind die Ausbildungsstunden so wie die Verpflegung auf dem Anandahof während der Retreats. Aus verschiedenen Unterbringungsmöglichkeiten auf dem Anandahof kann gewählt werden, die Preise bewegen sich zwischen 120 € und 360 € pro Woche. / *\* Includes all Trainings and also the food for the retreat weeks. As there are different accommodations on offer, prices vary from 120€ to 360€/week.*

Sollten die Kosten für die Ausbildung deine Möglichkeiten übersteigen, dann fühle dich frei, dies mit uns kommunizieren.

Wir möchten uns um flexible und kreative Lösungen bemühen.

*If the price of the Teacher Training extends beyond your possibilities, we would like to be flexible and creative about how you can fulfill your payment requirements. Please feel free to communicate your financial challenges with us and together we can find a solution to serve all our needs.*

info@shantavirayoga.org

or www.shantavirayoga.org

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten. Unsere

Intention dabei ist: Aktiv Menschsein. *We look forward to being your guides in Actively Being Human*

# TEACHER TRAINING

with Michael J. Stewart



Shanta Vira Yoga



**SHANTA VIRA® YOGA**  
Tantric Hatha Yoga Certification  
300-hour training



Wenn wir uns in inniger Beziehung zu uns selbst wahrnehmen können, wenn wir Lebensentscheidungen auf kreative Art und Weise treffen können und wenn wir darüber hinaus in der Lage sind, diese Fähigkeiten sowie all unsere Geschenke und Talente in Gemeinschaft zu teilen, dann werden wir Mahatma Gandhis Appell gerecht: *Be the change you wish to see in the world.* Sei du selbst der Wandel, den du dir in dieser Welt wünschst. In diesem Sinne lautet die Intention von Shanta Vira® Yoga (SVY): *Actively Being Human.* Aktiv Menschsein.

*If you have an intimate relationship with yourself, if you are creative about your life choices and then share your refined skills, generous gifts, and living talents with and in community... you are "actively being human." This is a way to espouse the famous words of Mahatma Gandhi: "Be the change you wish to see in the world." This is the wisdom of Shanta Vira® Yoga known as "actively being human."*



Durch die Praxis von Tantric Hatha Yoga lernst du dich selbst kennen und findest Zugang zu deiner tiefen inneren Kraft. Das ist die Grundvoraussetzung, um ein friedlicher Krieger zu sein – ein Shanta Vira. Somit bildet Tantric Hatha Yoga die grundlegende von insgesamt drei Säulen, auf denen Shanta Vira® Yoga steht – die zwei weiteren sind die kreative Lebensführung und das aktive Teilnehmen an Gemeinschaft. In dieser 300-stündigen Lehrerausbildung unter der Leitung von Michael J. Stewart, dem Gründer von Shanta Vira® Yoga, bist du dazu eingeladen, tief in die Praxis des Tantric Hatha Yoga einzutauchen und so die erste und fundamentale Säule von Shanta Vira® Yoga in aller Fülle zu erfassen, zu verinnerlichen und schließlich zu



vermitteln. Mit der Zertifizierung zum Unterrichten von Tantric Hatha Yoga in der Tradition von Shanta Vira® Yoga ist der erste von zwei möglichen Schritten auf dem Weg zum Shanta Vira® Yoga Teacher getan.

*In this 300-hour training led by Michael J. Stewart, creator of Shanta Vira® Yoga (SVY), participants will have a journey of "actively being human" and earn a Tantric Hatha Yoga certification in the tradition of Shanta Vira® Yoga. Tantric Hatha Yoga, Creativity and Active Community Participation are the building blocks for Actively Being Human and the 3 pillars of SVY. This training will thoroughly prepare you to fully understand, incorporate and teach the first and foundational pillar, Tantric Hatha Yoga, the first of two steps to become a fully certified ShantaVira® Yoga teacher.*

Die persönliche Beziehung zu jedem einzelnen Auszubildenden ist ein wichtiges Kennzeichen und eine der vielen einzigartigen Besonderheiten dieser Ausbildung. Da ist zum einen der individuelle Austausch mit Michael J. Stewart über den Zeitraum von sieben Monaten. Darüber hinaus wirst du von einer zertifizierten SVY-Lehrerin oder einem zertifizierten SVY-Lehrer betreut. Als persönliche Mentoren stehen sie den Teilnehmenden bei allen herausfordernden wie auch bereichernden Erfahrungen dieser Reise zur Seite. Wir als Team sind voller Zuversicht, dass alle Auszubildenden am Ende unseres gemeinsamen Weges Tantric Hatha Yoga in ihre eigene Praxis (*Sadhana*) integriert haben werden und die notwendigen Fähigkeiten dazu ausgebildet haben werden, Tantric Hatha Yoga in der Tradition von Shanta Vira® Yoga zu unterrichten.

*In order to keep a personal relationship to each student we have designed the training with as many contact hours as possible. Trainees will be connected with a certified Shanta Vira® Yoga Teacher as a personal mentor, who will be your guide and ally through this experience. One of the unique aspects of SVY Training will be the quality time you will have with Michael over the course of seven months. As a team, we are confident that by the end of the training you will have incorporated these practices in personal sadhana and have the skills to effectively teach Tantric Hatha Yoga in the tradition of Shanta Vira® Yoga.*

Zu Beginn und zum Abschluss der Ausbildung werden wir jeweils sieben Tage auf dem wunderschönen Anandahof in Burkersdorf verbringen. Drei themenbezogene Wochenendseminare werden in Berlin stattfinden. Ergänzt werden die Retreats und Workshops durch drei einwöchige Online-Sadhanas sowie regulär stattfindende Online-Klassen.

*We begin and end with two seven day retreats at Ananda Hof Retreat Center in Burkersdorf. These will be supplemented with three themed weekend workshops held in Berlin. Between the retreats and weekend workshops we will provide you with three specialized week long online sadhanas and regular online classes.*

Die Unterrichtssprache wird Englisch sein, so auch Teile der erforderlichen Fachliteratur. Alle Mentoren sind zweisprachig (Deutsch – Englisch) und werden dafür sorgen, dass alle Auszubildenden aktiv an den Gesprächen teilnehmen können.

*The training will be in English. We will make sure that everyone will be supported to join the discussions during the training. All our mentors are bilingual (German – English) and are there to support you in every way.*

