



Yoga Pyramide tradition in modern life

Weiterbildung in Ashtanga Free & Hands On

- Korrekturen und Hilfestellungen im Yoga-

mit Peter Greve aus Bonn in der Yoga-Pyramide Chur

Beginn im November 2025

Sowohl im Yoga als auch im Alltag sind gute Haltungen und Bewegungen für die muskuloskelettale Gesundheit zentral. Der bestmöglichen Ausführung von Haltung und Bewegung – einem guten Alignment – kommt im Yoga eine überragende Bedeutung zu. Denn so werden erwünschte Wirkungen erzielt und schädigende Effekte vermieden.

Möchtest du dich darin weiterbilden, wie man mit Yoga aktiv Funktionen verbessern kann, die bei Beschwerden am Bewegungssystem häufig beeinträchtigt sind?

Der taktile Einsatz der Hände im Yogaunterricht (das „Adjusten“ oder Hands-on“ Korrekturen und Hilfestellungen) sind ein ausgezeichnetes Mittel, um Teilnehmende dabei zu unterstützen, Haltungen und Bewegungen ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen entsprechend optimal auszuführen oder ihnen die Ausübung bestimmter Haltungen überhaupt erst zu ermöglichen.

Würdest du gerne auch selbst in eine intensive im präventiven und therapeutischen Sinne wirkungsvolle, vom Ashtanga Free & Vinyasa Yoga inspirierte Yogapraxis eintauchen?

In diesem Seminar werden wir unterschiedliche Hands-on Techniken, Hilfestellungen und Unterstützungsmöglichkeiten an einer Vielzahl von Haltungen und Bewegungen praktisch erproben.

Wir werden üben, beim Adjusten achtsam und gegenwärtig zu sein, so dass Hands-on Korrekturen und Hilfestellungen zu einer yogischen Fertigkeit, einer Freude und Geschicklichkeit in Aktion werden.

Wenn dich das alles interessiert, dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für dich. Über 4 Module lernst und vertiefst du dich zu verstehen, wie Asanas funktionieren, um sie korrigieren zu können. Wir werden die funktionellen anatomischen Zusammenhänge von Asanas und deren korrektes Alignment erarbeiten.

“Wie übe ich das es mir wirklich gut tut?“

Du lernst deinen Körper und das Bewegungssystem besser kennen und das Reduzieren von Funktionsstörungen durch Asanas, Vinyasas, Bandhas und



Yoga Pyramide tradition in modern life

Pranayama. Du vertiefst deine Praxis und dein Fachwissen, was Dich ebenso in deiner persönlichen Weiterentwicklung unterstützt.

Inhalte und Themen:

- Ashtanga Free & Vinyasa-Yoga inspirierte Praxis
- „Hands-on“ Korrekturen und Hilfestellungen geben
- Asanas und Yogapraktiken entsprechend individueller Möglichkeiten & Bedürfnisse variieren lernen
- Funktionelle Anatomie und Bewegungslehre
- geeignete Yogapraxis zusammenstellen
- Individuellen Yoga-Plan erstellen
- Anleitung spezifischer Eigenübungen
- Wirkmechanismen und Wirkweisen von Asanas kennenlernen
- Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Settings – Gruppenunterricht, Einzelunterricht
- Selbstsorge (Svastha): die eigene Yogapraxis gesundheitsförderlich gestalten
- Glückliche Yoga-Praxis, Freude beim Unterrichten – psychologische, philosophische und spirituelle Aspekte

Start: November 2025

Ende: Mai 2026

Daten:

Modul 1	November 2025	3 Tage
Modul 2	Februar 2026	3 Tage
Modul 3	März 2026	3 Tage
Modul 4	Mai 2026	3 Tage

Tage/ Zeit:

Freitag	10.00 – 17.30 Uhr
Samstag	09.00 – 17.30 Uhr
Sonntag	09.00 – 16.00 Uhr

Mittagspause jeweils ca. 12.45 – 14.15 Uhr



Yoga Pyramide tradition in modern life

Einteilung: auf 4 Module je 3 Tage. Total 80 + Std Präsenzunterricht

Preis: Anzahlung 500.- für die Platzreservation.

Vorauszahlung 3`100.- bis Mitte Oktober 2025 (nach Anzahlung noch 2600.-)

Ratenzahlung 3`700.- /Ratenzahlung in 3 Raten (nach Anzahlung noch 3200.-)

1-te Ende Oktober 2025 / 2-te Ende Januar 2025/ 3-te Ende März 2025

Inkl. Unterlagen, Tee, Snacks, und Früchte stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung

Peter Greve

– Yogalehrer BDY/EYU, Physiotherapeut (BSc) und Manualtherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie – unterrichtet seit 1994 Yoga. Mit Nicole Verheyden gründete er in Berlin im Oktober 2007 *die yogapraxis* und eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannte Yoga-Lehrausbildung. Daneben ist er in Weiterbildungen für Yogalehrende tätig und gibt national und international Workshops und Seminare, die sich schwerpunktmäßig mit Yoga als einem (Heil) Mittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden (zu nutzen) befassen.

Als Physiotherapeut kombiniert er – unter Berücksichtigung aktueller Forschung – physiotherapeutische Maßnahmen mit Yoga. Peter Greve lebt und arbeitet seit 2023 in Bonn. Er war langjähriger Schüler von K. Pattabhi Jois



Yoga Pyramide tradition in modern life

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zur der Yoga Therapie Weiterbildung des Bewegungssystems mit Peter Greve aus Berlin in der Yoga-Pyramide in Chur an. **November 2025 – Mai 2026**

Name: _____
Vorname: _____
Strasse/Nr: _____ PLZ/Ort: _____
Tel.P: _____
G: _____ Mobile: _____
Geburtsdatum: _____ Beruf: _____
E-Mail: _____

1* Kurzer Persönlicher und beruflicher Werdegang: _____

2* Erfahrung im Yoga: _____

3* Ihren Gesundheitszustand: Krankheiten/Einschränkungen: _____

4* Ihre Motivation für die Yoga Therapie Fortbildung: _____



Yoga Pyramide tradition in modern life

Konto: Beatrice Loringett-Joos Via Lag 141, 7402 Bonaduz

IBAN: CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801 mit dem Vermerk

„Yoga – Hands On Fobi 2025-2026“

AGB:

Die Verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Anzahlung für die Platzreservation. Die ganzen Teilnahmekosten werden bis spätestens Ende Oktober 2025 überwiesen bzw. bei Ratenzahlung den 1. Teilbetrag. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet. Es werden nur folgende Ausnahmen berücksichtigt: Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses möglich. Nicht besuchte Blocks werden zu 50% zurückerstattet. 50% verbleiben der Yoga Pyramide Savitar Chur für Schreibgebühren und Aufwand. Bei Ratenzahlung: Kündigungsfrist: 2 Monate auf Ende des nächstmaligen Modul. Bereits bezahlte Raten und noch bis Ende der Kündigungsfrist ausstehende Raten gehören der Yoga Pyramide Chur für Aufwand und Schreibgebühren. Die Yogapyramide kann bei nicht einhalten der AGB den Vertrag ohne weitere Erklärungen per sofort kündigen.

Bitte dieses Formular vollständig ausfüllen und per Post oder e mail an:

Die Anzahlung von Sfr. 500.- habe ich am _____ auf das oben angegebene Konto einbezahlt. Mit dieser Anzahlung habe ich mir einen Ausbildungsplatz reserviert und gilt meine Anmeldung als verbindlich. Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum, Unterschrift