



50h Azana Elegance  
Programm

INHALTE



## HALLO, ICH BIN SHANAZ!

Lieber Deep Diver,  
schön das du da bist und dich für meinen Online Kurs "Asana Elegance" interessierst. Du findest in dieser Infobroschüre eine transparente und übersichtliche Darstellung der Inhalte und Ziele des Kurses, welcher dir grundsätzlich dabei helfen soll, deine Yoga Praxis auf ein stabiles Fundament und tiefgründiges Level zu bringen.

Nachdem ich mich umfassend im Yoga, Bewegungs- und Trainingslehre, Körpertherapie und Spiritualität ausgebildet habe, ein Studium der Religionswissenschaften absolvierte, sowie über eine fast 20 jährige Unterrichtserfahrung verfüge, ist "Asana Elegance" das Ergebnis meiner eigensinnigen Reise geworden. Dieser Online Kurs gibt mir die Möglichkeit etwas zurückzugeben, was mir Yoga geschenkt hat: Die Verfeinerung und Heilung des menschlichen Wesens vermittelbar, formbar und lebendig zu machen. Authentizität ist dabei mein innerer Kompass.

Ich freue mich darauf, wenn ich dich dazu inspiriere, dich auf diesem spannenden Weg ein Stück begleiten zu dürfen.

*Shanaaz Bukhari*

# DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



du für den Yoga brennst und gerne tiefer einsteigen möchtest, aber nicht die Zeit, das Geld und das Vertrauen hast eine ganze Yogalehrerausbildung zu absolvieren



gerne mehr Wissen möchtest über die körperlichen und mentalen Wirkungsweise von Yoga Asanas und wie du dieses Wissen für deine persönlichen Blockaden und Schmerzpunkte eigenverantwortlich anwenden kannst



du einen kompletten Asana Guide suchst, indem die wichtigsten Asanas detailliert erklärt werden



du deine anatomischen Kenntnisse in Bezug auf Bewegungslehre vertiefen, ergänzen und auffrischen möchtest



du wissen möchtest wie du komplexe Bewegungsmuster optimal vorbereitest und sowohl dich selbst als auch deine Schüler gut abholst, weil du genau das machst, was der Körper im eigentlichen Sinne braucht um zu adaptieren



du den philosophischen Rahmen von Körperpraxis im yogischen, psychologischen und kulturwissenschaftlichen verstehen möchtest

A black and white photograph of a woman in a black yoga outfit performing a lunge pose. She is standing on her right leg with her left knee on the floor, leaning forward with her hands clasped behind her back. Her head is tilted back, and she is looking upwards. The background is a plain, light-colored wall.

AM ENDE DIESES KURSES  
WIRST DU WISSEN, WIE  
DU ELEGANT UND  
FUNDIERT DEINE ASANA  
PRAXIS AUF'S NÄCHSTE  
LEVELS HEBST,

MASSGESCHNEIDERT AUF  
DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE  
ANPASST UND SOMIT  
MEHR PHYSISCHE UND  
MENTALE STABILITÄT IN  
DEIN LEBEN BRINGST,

OHNE DABEI AN DEINEM  
EIGENEN ANSPRUCH ZU  
VERZWEIFELN

# MEIN VERSPRECHEN AN DICH...

-  am Ende des Kurses wirst du den philosophischen Bezugsrahmen verstehen, warum die Asanapraxis der uralten Yogatradition so ein wirkungsvolles Werkzeug ist um physische und mentale Stabilität zu erreichen
-  am Ende des Kurses wirst du die biomechanischen und funktionalen Grundprinzipien der angewandten Bewegungslehre verstehen und anwenden können
-  am Ende des Kurses wirst du die traditionellen tantrischen Grundprinzipien der Yogatradition verstehen und anwenden können
-  am Ende des Kurses wirst du therapeutisch auf deine individuellen Problemfelder eingehen können
-  am Ende des Kurses wirst viel praktisches Wissen über die verschiedenen Asana Kategorien in Form von Übungen, Tutorials und kompletten Stundenbildern integriert haben



*Ich übe schon seit längerer Zeit Yoga, immer mal wieder auch verschiedene Stile und habe immer schon großes Interesse an einer Ausbildung gehabt. Durch berufliche Gründe war es mir aber bisher nicht möglich an einer solchen teilzunehmen.*

*Shanaz hat mit mich insbesondere mit Ihrer freundlichen, unkomplizierten und offenen Art immer wieder motiviert Yoga zu üben und die Theorie mit der Praxis zu verbinden.*

*Es wurde ein übersichtlicher Einblick in Themen wie: Einführung in den Yoga, Biomechanik und Bewegungslehre, ein Überblick in den tantrischen Yoga sowie die energische und angewandte Anatomie gegeben und der Kurs war immer spannend und sehr lehrreich, nie ermüdend oder langweilig.*

*Durch den Online Kurs mit anschließendem Zugriff auf die Inhalte konnte man den Stoff sehr gut wiederholen und vertiefen. Es wurden neben den historischen Aspekten des Yoga auch vermittelt, wie wichtig das Üben für Körper, Geist und Seele ist und wie uns Yoga helfen kann, in dieser Welt Stabilität im Leben zu finden.*

*Ich empfehle diesen Kurs unbedingt an alle weiter, die mehr über Yoga erfahren möchte aber vielleicht nicht die Zeit und das Geld haben eine „große Ausbildung“ zu machen, ebenso an alle, die mehr über ihren Körper erfahren wollen und bereit sind, den eigenen Geist zu erfahren.*

*Danke Shanaz für diese schöne Erfahrung.  
Silvia Frey*

TESTIMONIAL

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## 00 EINFÜHRUNG MODUL 00

1. Warum üben wir Yoga
2. Was ist Yoga?
3. Warum üben wir Asana?
4. Podcast Ritual
5. Q&A offene Fragen

## 01 STHIRA – STABILITY MODUL 01

### SUBSTRUKTUREN DES BEWEGUNGSSYSTEMS

1. Orientation - Child of Heaven & Earth
2. Master Commander - Das Nervensystem
3. Body Self - Propriozeption
4. Q&A offene Fragen

### BREATH IS BOSS - DIE ANGEWANDTE ANATOMIE DES ATEMS

1. Bedeutung Atems
2. Mechanik Atems
3. Varianten der Atmung
4. Atem-Praxis
5. Q&A offene Fragen

### EINFÜHRUNG IN DIE ANGEWANDTE ANATOMIE

1. Muskeln & Funktionen
2. Was ist Stabilität?
3. Dehnen vs. funktionaler Ansatz
4. Ausrichtungsprinzipien
5. Q&A offene Fragen

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## 02 SUKHAM – SUBTLETY MODUL 02

### TANTRISMUS & YOGA

1. Einführung Tantrismus
2. Geschichte Tantrismus
3. Samkhya Philosophie
4. Begriff & Philosophie
5. Der tantrische Hatha Yoga
6. Elemente & Stufen des Tantrischen Hatha Yoga
7. Q&A offene Fragen

### ENERGETISCHE ANATOMIE

1. Was ist Realität im Tantra?
2. Was ist Prana?
3. Die 5 Pran Vayus
4. 3 Shariras & 5 Koshas
5. Chakra lehre
6. Die Granthis
7. Chakra Meditation
8. Q&A offene Fragen

## 03 ASANAM – ELEGANCE MODUL 03

### FUNKTIONAL MOVES THEORIE & PRAXIS

1. Der Fuß: angewandte Anatomie, Referenzpunkte, Praxis
2. Das Bein & Hüftbein: angewandte Anatomie, Referenzpunkte, Praxis
3. Der Stamm Becken/Wirbelsäule/Kopf: angewandte Anatomie, Referenzpunkte, Praxis
4. Der Arm Schulter & Hand: angewandte Anatomie, Referenzpunkte, Praxis

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## 03 ASANAM – ELEGANCE MODUL 03

### DIE 5 TECHNISCHEN ASANA GRUPPEN UND IHRE BEDEUTUNG

1. Einführung in die Asana Kategorien
2. Gruppe 1 stehende Asanas
3. Gruppe 2 Vorbeugen & Hüftöffner
4. Gruppe 3 Drehungen & Core
5. Gruppe 4 Rückbeugen
6. Gruppe 5 Handbalancen & Umkehrhaltungen

### ASANA LABORATORIUM - PRAXIS

1. Einführung ins Sequenzing
2. Wirbelsäulenmobilisation & Zentrumsaktivierungen
3. Die Meditationssitze
4. Die Sonnengröße - Varianten & Aufbau
5. Gruppe 1 energetisch - die Streckungen
6. Gruppe 2 energetisch - Vorbeugen & Hüftöffner
7. Gruppe 3 energetisch - Drehungen
8. Gruppe 4 energetisch - Seitneigungen
9. Gruppe 5 energetisch - Rückbeugen
10. Einführung Umkehrhaltungen & Handbalancen
11. Masterclass Preparation Umkehrhaltungen
12. Gruppe 5 biomechanisch - Umkehrhaltungen & Handbalancen

### BONUS: PRAXISEINHEITEN

1. Yoga Technik Gruppe 1 Standhaltungen
2. Yoga Technik Gruppe 2 Vorbeugen/Hüftöffner
3. Yoga Technik Gruppe 3 Drehungen
4. Yoga Technik Gruppe 4 Rückbeugen
5. Yoga Technik Gruppe 5 Umkehrhaltungen
6. Tantric Hatha Yoga - SUN Pran Vayu
7. Tantric Hatha Yoga - MOON Mastering Asana



*Ich habe mich für Shanazs Elegance-Online-Kurs entschieden, um mein Wissen über die Asana-Praxis weiter zu vertiefen und dies im Unterricht mit meinen Schülerinnen teilen zu können. Durch Workshops kannte ich Ihre Art zu unterrichten und schätze es wie sie Ihr Wissen um Anatomie und Biomechanik so gekonnt mit Philosophie und Energetischer Arbeit verwebt.*

*Und wie immer hat Shanaz meine Erwartungen bei Weitem übertroffen!!!! Sowohl der philosophische Part wird dermaßen tief beleuchtet als auch der Biomechanische & Energetische.*

*Der Aufbau des Kurses gab mir Freiraum, um die Zeit zum Lernen optimal in meinen Alltag einzubinden, was ich als zweifache Mama sehr zu schätzen weiß.*

*Mit durchdachtem und super ästhetisch gestaltetem Workbook, mit geballtem Wissen gefüllte Theorievideos ( die es auch zusätzlich als Audiodateien gibt) und den lehrreichen Praxiseinheiten dazu, ist der Kurs wunderbar in Eigenregie zu erarbeiten.*

*Ich konnte trotz jahrelangem Studium in so vielen Bereichen etwas für meine eigene Praxis mitnehmen aber vor allem auch für meinen Unterricht!*

*Vielen Dank, liebe Shanaz!!!*

*Patricia Krok*

TESTIMONIAL

# MODUL 1 DER 200H EXPANDING YOGALEHRER AUSBILDUNG

---

MIT DIESEM MODUL HAST DU EINEN TEIL DER 200H YOGALEHRER AUSBILDUNG ABSOLVIERT UND DU BEKOMMST DEN BETRAG FÜR DIE JÄHRLICHE 200H OFFLINE YOGALEHRER AUSBILDUNG GUTGESCHRIEBEN



WENN DU AN DER INTENSIVFORTBILDUNG "THE ART OF SEQUENZING & MOVEMENT" TEILNIMMST HAST DU BEREITS 100H DER 200H EXPANDING YOGALEHRER AUSBILDUNG ABSOLVIERT.

# FORMALE INFORMATION

---

01

Kurspreis  
697,00€

02

Lernplattform  
Workbooks  
Prüfungen  
Ressourcen

03

YACEP  
Yoga Alliance  
Gutschrift für  
200h YTT

01

KURSPREIS INKL. BETREUUNG 697,00€ | ANZAHLUNG 235€ - RESTLICHER BETRAG IN 1-2 RATEN

02

Alle Inhalte werden zusammen mit vielen anderen Ressourcen auf einer Online Lernplattform für dich hinterlegt und du hast unlimitierten Zugang auf die Lehrinhalte.

03

Dieser Kurs wird für das Yoga Alliance YACEP Programm registriert sein und du erhältst ein Zertifikat wenn du den Kurs mit Erfolg abgeschlossen hast. Außerdem bekommst du das Geld auf die 200h Expanding Yogalehrer Ausbildung gutgeschrieben.



*Ich freue mich extrem mir dieses Geschenk des Asana Elegance Kurses gemacht zu haben. Er hat in mir das Feuer für Yoga definitiv noch weiter entfacht.*

*Shanaz gibt so viele wertvolle Inputs, teilt ihr Wissen, auch weit über den reinen Yoga hinaus und das mit großer Freude und Leidenschaft. Es gibt ein umfangreiches Workbook mit einer guten Mischung aus Raum für eigene Notizen und kompakt zusammengefassten Informationen. Die Lektionen sind in mehrere Videos unterteilt und es gibt zu den Theorieteilen jeweils eine Audioversion, was es schön snackable macht. Man kann so wunderbar auch mit wenig Zeit zwischendurch ein Video ansehen und nachwirken lassen. Ich habe Shanaz dann immer noch auf meine Hundespaziergänge "mitgenommen" um die Inhalte zu wiederholen und sacken zu lassen. Die Inhalte sind schön verständlich aufbereitet, die komplexen und umfangreichen Themen wie bspw. Anatomie und funktionale Bewegung hat Shanaz hervorragend so heruntergebrochen, dass es einfach verständlich ist. Und es macht (mir) definitiv Lust noch weiter und tiefer einzusteigen. Besonders viele Aha-Erlebnisse hatte ich bei den Praxiseinheiten zur Atmung und den Funktionalität Moves. Ich habe große Lust bekommen auf mehr und gleichzeitig ist der Onlinekurs auch alleinstehend abgerundet und sehr wertvoll. Absolut empfehlenswert für jeden, dessen Herz für Yoga schlägt und der gerne mehr verstehen will - Yoga, sich selbst und noch viel mehr.*

*Danke, liebe Shanaz.*

*Lena Streit*

TESTIMONIAL

# Bereit für eine Veränderung?

Ich selbst habe auf meinem Yoga-Weg einige Fehler gemacht aus denen ich lernen durfte.

- Ich habe früher extrem zeitaufwendig und zu intensiv praktiziert. Heute weiß ich, was ich tun muss um mit weniger Aufwand ein bestimmtes Ergebnis zu bekommen
- Ich habe früher nicht entsprechend meinen Bedürfnissen praktiziert und mir Verletzungen zugezogen. Heute weiß ich, was mein Körper und Geist braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen
- Meine Yogabox war zu eng und ich habe mich zu sehr auf ein Label eingeschossen. Heute verbinde ich interdisziplinäres Wissen aus der Yogatradition, moderner Trainingslehre und der kulturwissenschaftlichen Perspektive auf spirituelle Praktiken. Ich fühle mich unabhängiger, bewusster und flexibler auf meiner Yoga Reise

Diese "Fehler" haben mich dazu inspiriert in die Tiefe zu gehen und ich freue mich nun darauf, das du von diesen Erfahrungen profitierst.

SCHREIBE MIR EINE EMAIL UND WIR  
SCHAUEN OB DIESER KURS ETWAS  
FÜR DICH IST  
[INFO@YOGASHANAZ.DE](mailto:INFO@YOGASHANAZ.DE)

*"Ich habe vor mehreren Jahren als "Fußball-Krüppel" mit der Yoga Praxis begonnen und habe weltweit unterschiedlichste Yoga Studios ausprobiert. Hands down - mir ist kein Yoga Lehrer begegnet, der mich in meiner Praxis so weit nach vorne gebracht hat wie Shanaz von Yogastate. Ihre Art die Schüler dort abzuholen, wo sie stehen und sie dann zunehmend tiefer in die Praxis einzuführen, ist einzigartig."*  
Jonathan Sierck, CEO Leader von Morgen, Buchautor

*"Eine ausgezeichnete Lehrerin, die Körper und Geist hervorragend in ihrem Unterricht zusammenzubringen vermag!"* Lena Schauer, Psychotherapeutin

*"Beste Yogalehrerin, die ich kenne. Shanaz geht auf die Bedürfnisse ihrer Schüler ein und hat ein besonderes Talent, ihren Stunden einen tieferen Sinn zu verleihen."* Marie Wulfmeyer, Senior Lead Consultant bei TD Reply