

INFO-
TREFFEN
VORAB:
SONNTAG
28.08.2016
19 UHR

AUSBILDUNG ZUM ASHTANGA YOGALEHRER

VERTIEFE DEINE PRAXIS!

**500 UNTERRICHTS-
STUNDEN**

**YOGALEHRER-
AUSBILDUNG UND
COMMITMENT ZUR
EIGENEN PRAXIS**

**JANUAR 2017 BIS
DEZEMBER 2018**

WARUM?

Mit der zweijährigen Ausbildung gibst du deiner Yogapraxis einen vollkommen neuen Stellenwert in deinem Leben. Hier kannst du Erfahrungswissen sammeln und in kleiner Gruppe alle Aspekte der Yogapraxis angeleitet systematisch vertiefen!

Die mit 500 Unterrichtsstunden im Kontaktstudium sehr umfassend angelegte Ausbildung befähigt dich, qualifiziert Ashtanga Vinyasa Yoga weiterzugeben und zu unterrichten.

Aber auch ohne unbedingte Zielsetzung Yoga zu lehren und ohne in der Serie besonders fortgeschritten zu sein, ist die Ausbildung möglich



und sinnvoll. Denn anders als im Unterricht und in Workshops kannst du hier alle Aspekte des Yogaweges kennenlernen und stark vertiefen. Voraussetzung ist lediglich der Wunsch und die Offenheit tiefer zu gehen und regelmäßig zu üben.

ERFAHRUNGSWISSEN

Im Zentrum der Ausbildung - noch vor dem Aspekt des Lehrens- steht deine persönliche Weiterentwicklung in allen Aspekten des Yoga, nicht nur der Asanapraxis.

Je mehr Tools wie Pranayama, Kriyas, Mantras, Meditation und Textstudium neben der reinen Asanapraxis geübt werden, desto tiefer ist die Wirkung hin zu größerer körperlicher und geistiger Gesundheit, Klarheit und Freude erfahrbar.

Dadurch dass die Wochenenden aufeinander aufbauen, kannst du sehr intensiv in all diese Bereiche eintauchen und du hast Zeit für deine Fragen und den Austausch untereinander.



An den Wochenenden studieren wir die Grundzüge des Yogaweges und in den Wochen danach kannst du beobachten und ausprobieren, wie dir diese Aspekte im Alltag begegnen und wie du damit umgehst. Neben den 500 Stunden Anwesenheitspflicht

ist deswegen auch tägliches Üben zu Hause und 2 mal wöchentlich mit Lehrer Voraussetzung für die

Teilnahme an der Prüfung. Zudem fallen Vor- und Nachbereitungszeiten für das Wochenende in Form von Protokollen und Text- bzw. Buchstudium an.

Nicht die „perfekte, fortgeschrittene“ Yogapraxis, sondern Offenheit und Bereitschaft, täglich deiner Praxis im Alltag Raum zu geben, egal wie weit du in der Serie übst, macht die Ausbildung zu einer großen Bereicherung und Unterstützung hin zu einem Yogaweg, der immer stärker in dein Leben integriert ist.

Am Ende der Ausbildung wirst du die 1. Serie komplett auf Sanskrit



im Vinyasa System ansagen, die entsprechenden Hilfestellungen verbal und körperlich geben, hinführen- de Übungen einbauen, Atemtechniken gezielt anwenden, Meditation anleiten, philosophische Themen integrieren können und das alles teilnehmerorientiert, so dass immer der Schüler mit seinen Eigenheiten im Mittelpunkt des Yogaunterrichts steht. Du wirst in Lehrproben eigene

Schwerpunkte setzen können und befähigt diese strukturiert auszuarbeiten und anzuwenden.

Dies erfährst du zunächst in der eigenen Praxis indem du Asana für Asana erforschst und ihr euch untereinander beobachten und adjusten lernst: welche Möglichkeiten dein Körper hat, diese Haltung einzunehmen, welche Hilfsmittel, welche adjustments dich unterstützen und wie unterschiedlich dasselbe Asana aufgrund anderer anatomi-

scher Gelegenheiten bei deinen Mitschülern ausfallen kann. Durch Beobachtung und Erlernen von Adjust-

ments vertieft sich dein Wissen, dein Erfassen der Haltung.

Wir integrieren hierin anatomische Lehrinhalte, so dass sie aus der Theorie in die Praxis geführt und erlebbar gemacht werden.

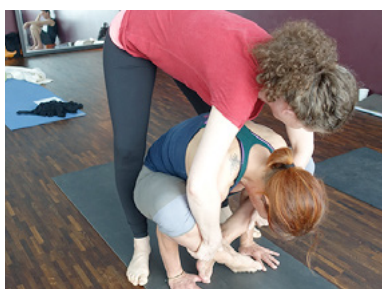
ABSCHLUSS

Der Lehrplan und die Prüfung beinhalten die national und international anerkannten Qualitätsmerkmale.

Der BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) und der EYU (Europäische Yoga Union) fordern als Voraussetzung für eine Mitgliedschaft eine Ausbildung, die 500 Stunden innerhalb von 2 Jahren umfasst.

Die Ausbildung endet im Dezember 2018 mit der schriftlichen und praktischen Prüfung und der Abschlussurkunde.

Für die Anerkennung als Yogalehrer durch die Krankenkassen ist eine 500 Stunden Ausbildung sowie ein staatlich anerkannter Abschluss in einem Medizin- oder Sozialberuf Voraussetzung.



LEHRINHALTE 500 STUNDEN

HATHA YOGA 180 UE

Asanas in Theorie und Praxis des Ashtanga Yoga
Adjustments der 1.Serie
Traditionelle Ansage
Alignment

MEDITATION 35 UE

Konzentration dharana
Yoga-Meditation nach klassischen Texten
Einführung in die verschiedenen Meditationstechniken

PRANAYAMA 40 UE

Einführung in die verschiedenen Pranayamas und Kriyas
Koshas + Vayus

YOGA-PHILOSOPHIE 110 UE

Yogasutras nach Patanjali
Samkya
Veden, Upanishaden und Vedanta
Bhagavad Gita
Yogapersönlichkeiten und Traditionen
Sanskrit-Grundlagen
Karma Yoga und Bhakti Yoga



UNTERRICHTS-GESTALTUNG 35 UE

Didaktik und Methodik des Yogaunterrichts
Stimme, Sprache, Kommunikation
Planung + Analyse von Stunden und Kursen
Asana-Demonstration im Unterricht
Selbst- und Fremdwahrnehmung

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE 60 UE

angewandte Anatomie und Funktionalität der Muskulatur
gesunde Bewegungsmuster
Wirkung und Gegenanzeigen der Asanas
Chakras + Nadis, energetische Anatomie
Ernährung, Entgiftung + Lebensführung

PRAKTIKUM 40UE

Vorstellstunden
Teilnahme an Vorstellstundenbesprechungen der anderen Ausbildungsteilnehmenden
Assistenz in Yogakursen
Prüfung



BEISPIEL EINES WOCHENENDES

SA

08:00-10:00 Mysore-Praxis, incl. Lehrprobe adjusten mit dem Ausbildungspartner
10:15-10:30 Einführung in das Hauptthema „tapas“
10:30-12:00 Philosophie 1: Patanjalis II.1.-II.20.
Vertiefung des Begriffs tapas
13:00-13:30 Pranayama: nadi shodhana
13:30-15:00 Asanas mit angewandter Anatomie:
Bewegungsmuster Schultern
15:15-16:45 Philosophie 2: Historie der Yogalini
16:45-17:30 Meditation mit Objekt „sushumna“

SO

08:00-08:15 Fragen zum Hauptthemas „tapas“
08:15-08:45 Pranayama: anuloma /viloma
08:45-09:15 Meditation mit Objekt „sushumna“
09:15-09:45 Zeit für Fragen
10:00-12:00 Praxis in der angesagten Klasse, 1.Serie und 1.Lehrprobe: Ansage Sonnengruß
13:00-14:30 Adjustments im Sonnengruß:
Schwerpunkt Schultern
14:45-16:15 energetische Anatomie: Chakras und Nadis im Bereich der Schultern
16:15-17:30 Sanskrit: Zeichen und Aussprache

TERMINE

In der Regel fällt der Termin des Ausbildungs- wochenendes jeweils auf das 2. Wochenende des Monats:

SA 14.01.-SO 15.01.2017 / SA 11.02.-SO 12.02.2017/ FR 10.03.-SO 12.03.2017 / SA 08.04.-SO 09.04.2017/ SA 13.05.-SO 14.05.2017 / DO 15.06.-SO 18.06.2017/ SA 08.07.-SO 09.07.2017 / SA 09.09.-SO 10.09.2017/ SA 14.10.-SO 15.10.2017 / FR 10.11.-SO 12.11.2017/ SA 09.12.-SO 10.12.2017 / SA 13.01.-SO 14.01.2018/ SA 10.02.-SO 11.02.2018 / SA 10.03.-SO 11.03.2018/ SA 14.04.-SO 15.04.2018 / DO 10.05.-SO 13.05.2018/SA 09.06.-SO 10.06.2018 / SA 14.07.-SO 15.07.2018/ SA 08.09.-SO 09.09.2018 / SA 13.10.-SO 14.10.2018/ SA 10.11.-SO 11.11.2018 / SA 08.12.-SO 09.12.2018

4 Blöcke umfassen mehr als 2 Tage um Themen zu vertiefen und Lehrproben/ Vorstellstunden abzuhalten.