

## Inhaltlicher Aufbau der Yoga-Lehrer Ausbildung

Die Themen dieses Lehrplanes verstehen sich als Schwerpunkte eines jeweiligen Wochenendes. Es werden in allen Seminaren themenübergreifend die wichtigen Eckpfeiler des Yogas vorgestellt.

### **Einführung in den Yoga-Weg**

In dieser Einführung werden die verschiedenen Facetten des Yogas vorgestellt. Neben dem Kennenlernen der Teilnehmer erfolgen erste Begegnungen mit den Asanas (den Körperübungen), dem Pranayama (Atemübungen), der Meditation und der Philosophie (Yamas und Niyamas) des Yogas.

Wir werden ergründen, wie man Yoga für verschiedene Zielgruppen unterrichtet und wie man die Asanas anpasst, um jedem eine leichte Yogapraxis zu ermöglichen. Wir erörtern den praktischen Nutzen von Yoga als therapeutische Maßnahme. Darüber hinaus zeigen praktische Yogaübungen wie Asanas, Atemübungen, Entspannung und Meditation einen weiteren Eindruck von der Arbeit mit Yoga.

### **Pranayama: Die bewusste Atmung im Yoga**

„Ein Yogi misst die Lebensspanne durch die Anzahl der Atemzüge, nicht durch die Anzahl der Lebensjahre.“ (Swami Sivananda Saraswati)

Prana bedeutet Lebenskraft und hiermit beschäftigen wir uns in diesem Seminar. Wir erarbeiten, was der Atem mit dem Energiehaushalt und der Gesundheit des Menschen zu tun hat. Dabei werden verschiedene Wirkungsweisen erörtert und erlebt.

Wir werden verschiedene Arten des Pranayamas erfahren und lernen welche Voraussetzungen und Vorsichtsmaßnahmen es gibt. Hierdurch erfahren wir Atembewusstheit, eine Entschleunigung des Atems sowie eine Beruhigung von Seele & Geist.

### **Wege der Entspannung im Yoga**

„YOGASH CHITTA-VRITTI-NIRODHA" - "Yoga ist das zur-Ruhe-Bringen des Geistes" (Patanjali).

Eine gute Yogapraxis fordert und fördert Kraft, Flexibilität, Stabilität und inneres Gleichgewicht, außerdem bietet sie uns die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie kann uns darin unterstützen, einen Geschmack von Stille, Frieden, Gelassenheit und zugleich pulsierender Lebendigkeit zu erlangen. Offen, für die Einladung unser Leben neu zu meistern – mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit (oder modern ausgedrückt: weniger reaktiv und gestresst, mit einem gesunden Gespür für unsere Potentiale und Grenzen).

Dieses Wochenende bietet viel Raum für die grundlegende Verknüpfung des Themas „Entspannung und Anspannung“ mit der Essenz des Yoga. Zeitgemäßes Wissen bezüglich der Stressresilienz unseres Nervensystems wird verwoben mit klassischen Elementen des Hatha-Yoga (Asana-Praxis, Meditation, Pranajama und Yoga-Nidra). Einen wichtigen Schwerpunkt bildet neben der praktischen Selbsterfahrung dabei die Frage, wie wir als Yogalehrer mittels Sprache und Unterrichtsgestaltung unsere Schüler in einer positiven Selbstwahrnehmung unterstützen können.

## Klassische Asanas im Hatha-Yoga

Dieses Seminar behandelt den körperlichen Aspekt im Yoga. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wo wir Hinweise auf den Körper im Yoga finden und erläutern die 5 Säulen des Hatha Yoga.

Wir befassen uns mit der Anatomie und üben, unseren Körper bewusst wahrzunehmen.

Wie bereite ich mich auf die Asana-Praxis vor? Wie schließe ich die Reihe ab? Und wie bereite ich mich als Lehrender auf das Unterrichten vor?

Wie leite ich die Asanas sicher an? Welche Hilfsmittel sind angebracht und welche Alternativen kann ich anbieten? Wie „lese“ ich den Schüler? Dies erarbeiten wir praktisch und die Schüler erstellen eigene Sequenzen für die Klasse.

## Kriya-Yoga: Reinigung & Entgiftung

Im ersten Teil des Seminars gehen wir der Frage nach, was sind „Gifte“ für Körper, Geist & Seele. Hierzu zählen neben direkten äußeren und inneren Einflüssen auch Denkmuster, Lebensweisen u.v.m.

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die wesentlichen Entgiftungs- und Reinigungstechniken sowie deren Anwendungsmöglichkeiten im Yoga. Es werden die sechs klassische Techniken (Sat Kriyas) vorgestellt. Dazu zählen die Reinigung von Mund, Nase, Speiseröhre und Magen sowie die Darmreinigung, das Fixieren des Blicks, Atemübungen und die Nauli-Übung.

Es werden praktische Übungsreihen für die Entgiftung eingeübt, Mantras gesungen sowie Asanas-Drehhaltungen besprochen. Auch die Prophylaxe gehört zum Unterrichtsinhalt.

Zum Abschluss erfolgen die mündliche Prüfung, die Vorstellung der Abschlussarbeiten sowie die Abschlussfeier der Prüflinge.

## Asana, Alignment und Assist

Der Fokus dieses Seminars ist die genaue Betrachtung der Asanas (Yoga Positionen) in der Theorie und der individuellen Ausführung.

„Asana“ (Sanskrit) bedeutet „Sitz“, und der Weise Patanjali schreibt „Sthira Sukham Asanam“, also „die Körperhaltung soll stabil und freudvoll sein“.

So werden wir uns unterschiedliche Asanas unter verschiedenen Aspekten nähern:

Was ist die Grundidee dieser Position und warum? Wie ist die Ausrichtung des Körpers? Dabei gibt es viele Faktoren der Ausrichtung, des „Alignments“ z.B. muskulär, energetisch, anatomisch, feinstofflich oder geistig. Wo sind unsere Grenzen, wo können wir noch wachsen und wie können wir als Lehrer unseren Schülern durch „hands-on-Assists“, also Hilfestellungen, individuell die Möglichkeit geben, tiefer in die Asana zu gehen um mehr Ruhe in den Körper und den Geist zu bringen?

Ein wichtiger Schwerpunkt wird die Betrachtung unserer Praxis, Möglichkeiten und Grenzen, das Ausprobieren und Anleiten von Alternativen und das Einsetzen von Hilfsmitteln (Blöcken, Gurten) sein.

Zusätzlich wollen wir uns unterschiedliche Arten des Alignment einzelner Asanas in verschiedenen Yogastilen ansehen und die Idee dahinter verstehen.

Wir können uns also auf ein sehr praxisorientiertes Wochenende freuen. Dabei lernen wir, dass Alignment und Assist dazu dient, durch die körperliche Ausrichtung den inneren Prozessen mehr Raum zu geben, den Energiefluss durch bewusstes Praktizieren aufrecht zu halten und einen ruhigen, friedlichen Bewusstseinszustand zu erreichen.

## Philosophie des Yogas

Was bedeutet Karma? Um was geht es in der Bhagavad Gita? Wer ist dieser Patanjali? Gemeinsam lesen wir klassische Textauszüge sowie bekannter Yogis. Wir begeben uns auf die Suche nach einem tiefen Verständnis und werden dies besprechen.

Die Yoga Philosophie beruht hierbei auf der Annahme, dass Körper, Geist und Seele unteilbar eins sind. Wir werden dies ergründen und mit praktischen Übungen verdeutlichen.

Die Yogaphilosophie kann helfen, Yoga in den Alltag zu integrieren. Im täglichen Leben übt jeder Yoga, bewusst oder unbewusst.

## Bewusste Ernährung der Yogis

Dieses Seminar wird von einer Diplom Ernährungswissenschaftlerin geleitet.

An diesem Wochenende thematisieren wir die Ernährung auf Basis der Yogaphilosophie. Die drei Arten von Nahrungsmitteln werden erläutert. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die vegetarische Ernährung und auch die spezielle Zubereitung der Speisen.

Ein besonderer Aspekt liegt auf dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln und das „yogische Kochen“. Wichtig ist hier auch das Erkennen von Ernährungsmustern, des Weiteren wird ein Exkurs in die Ernährung des Ayurvedas unternommen.

Wir werden uns praktisch mit dem Thema „Yoga und Adipositas“ und „Yoga bei Verdauungsbeschwerden“ auseinandersetzen. Des Weiteren werden wir Asanas und Übungsreihen für bestimmte ernährungsbedingte Probleme praktizieren.

## Meditation & Chakren (Energiefluss des Yogas)

Wir Menschen haben nicht nur einen physischen, sondern auch einen feinstofflichen Körper. Hier verlaufen Energiebahnen und feinstoffliche Energiezentren, die sich in der Aura und den Chakren widerspiegeln.

In dieser Chakrenlehre erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Aufgaben der bekannten 7 Chakren, deren Indikationen und Einflüsse auf Geist, Seele und Körper. Das Erlernen von speziellen Yogaübungen zur therapeutischen Behandlung aller Chakren stellt einen Schwerpunkt dar.

Eine Vertiefung findet durch die Themen Chakras und Persönlichkeit (mit Test zur Ermittlung des Chakratyps), Psychologie der Chakras, Chakras und Gesundheit, Hand- und Fußchakras sowie Chakra-Yoga statt.

Dieses intensive Wochenende ist mit vielen Praxiseinheiten bestückt. Daneben werden Vorstellstunden der Schüler Bestandteil sein.

## Aufbau & Gestaltung eines Unterrichtes

Schwerpunkt dieses Ausbildungsblocks ist die Kunst des Unterrichts. Wir erlernen dabei die Unterrichtsgestaltung sowie die Didaktik und Methodik eines hochwertigen Yoga-Unterrichts.

Zunächst geht es dabei um die Vorbereitung einer Yogaklasse, einschließlich dem Herausfinden eines passenden Stunden-Themas und dem Erstellen sinnvoller Asani-Sequenzen.

Außerdem untersuchen und erproben wir das Unterrichten an sich - die Struktur einer Yogaklasse, das Benutzen von Sprache und Stimme, das Integrieren besonderer Schüler...und vor allem die spannende Frage: wie kann ich meine Schüler erreichen? Und wie steht es um meine eigene Persönlichkeitsentfaltung/-entwicklung als Yogalehrer?

Worauf muss ich achten, um authentisch vor meinen Schüler zu stehen?

- ✓ Sprachausdruck (Stimmchakra)
- ✓ Haltung (innere und äußere Haltung)
- ✓ Aufrichtigkeit
- ✓ Körperliche und geistige Klarheit
- ✓ Innere Ruhe

So bringen wir mehr Bewusstheit in unsere Rolle als Lehrer und nehmen uns viel Zeit und Raum, uns darin praktisch zu erfahren und auszutauschen. Individuell erhalten Sie Hilfestellungen zur Selbständigkeit als Yogalehrer (Netzwerk, Kommunikation mit Vertragspartnern, Marketingmaßnahmen, Raummiete, Absicherung, Risiken usw.).

Zum Abschluss erfolgen die mündliche Prüfung, die Vorstellung der Abschlussarbeiten sowie die Abschlussfeier der Absolventen.

## Aufbaukurse

Wer den Beruf des Yoga-Lehrers zur Behandlung von Krankheiten einsetzen möchte oder eine Krankenkassenzulassung erlangen möchte, kann dies durch eine individuelle Auswahl an Zusatzveranstaltungen ermöglichen. Bitte sprechen Sie hierfür Herrn Bauer unter 0431-3865256 an.

Die Krankenkassenzulassung ist dabei an weitere Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention gebunden. Weiterführende Informationen erhalten Sie auch auf unseren [Yoga-Infoabenden](#).

Zur Ausbildung gehört die Teilnahme an allen Veranstaltungen. Bei Fehlzeiten über 10% darf Versäumtes in folgenden Ausbildungskursen nachgeholt werden, sofern ein Platz frei ist, um das Zertifikat zu erlangen.

Die Ausbildung beinhaltet zwei Vorstellstunden über ca. 90 Min. innerhalb der Ausbildungszeit, diese sind außerdem schriftlich auszuarbeiten. Die mündlichen Prüfungen können im halbjährlichen Rhythmus nachgeholt werden. Die schriftliche Ausarbeitung des Curriculums kann ebenfalls im halbjährlichen Rhythmus nachgereicht werden.

Das **Zertifikat** wird erst nach erfolgreicher Absolvierung aller Vorstellstunden, der erfolgreichen mündlichen Prüfung und vollständigen Abgabe der Hausarbeit erteilt.