

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

Die Themen innere Ruhe, Gelassenheit, Anspannung-Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Schlaf sind untrennbar mit der Lehre des Yogas verbunden.

Fragestellungen wie „wodurch entsteht Stress?“, „wie entstehen Spannungen in Körper, Geist und Seele?“, „wodurch entsteht Entspannung?“ u.a. sowie ein gesundes Stress- und Zeitmanagement werden erörtert.

Wir befassen uns mit Entspannungstechniken in Theorie und Praxis (Körper und Phantasie Reisen, Yoga Nidra, Atemübungen, Bodyscan). Dabei schöpfen wir aus den Asanas (Übungen) des Hatha Yogas, die es uns ermöglichen, gezielt Spannungen zu lösen. Zusätzlich werden körperliche Übungen vermittelt, die mobilisierend wirken, um Stressreaktionen abzubauen und Stressmuskeln zu lockern.

Abschließend führen wir einen Test zum Thema Stress & Entspannung im Yoga sowie erste Vorstellungstunden der Teilnehmerinnen durch.

Klassische Asanas im Hatha-Yoga

Dieses Seminar beginnt mit einer Beschreibung des Hatha Yogas. Es werden die fünf Säulen des Hatha Yogas sowie die Wirkungen und der therapeutische Einsatz (Indikationen und Kontraindikationen der Haltungen) erarbeitet.

Wir befassen uns mit der Anatomie der vorgestellten Asanas und werden praktisch Variationen, Hilfestellungen und Hilfsmittel bei Einschränkungen einüben.

Wie leite ich eine Haltung sicher an? Dies vermitteln wir praktisch anhand von Übungsreihen (Sonnens-, Erden-, Mond- und Sternengruß, Heldenserie, Yoga-Flows u.a.).

Enthalten sind die Vorstellung von Yogastunden nach Themen und/oder Gruppenspezifikation sowie die Vorbereitung der Abschlussarbeiten.

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, Mantas 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.

Wege der Meditation

Wir werden in diesem Seminar verschiedene Meditationstechniken wie z.B. Bewegungsmeditation, Mantrameditation, abstrakte Meditation, Chakra-Meditation ergründen und erfahren. Menschen erfahren Meditation sehr unterschiedlich, Erlebnisse wie innere Einkehr und Ruhe bis hin zur Erkenntnis sowie Lösungen und Ideen stehen im Zusammenhang mit ihnen.

Meditationen können helfen, sich ausgeglichen zu fühlen, sie schaffen Ruhe, und auch Präsenz und Wachsein. Wir lernen zu spüren, welche Meditation uns am Besten tut und wie man sie vermitteln kann.

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, desweiteren 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.

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

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt in der Lehre und Vermittlung des Yogas durch die Teilnehmer. Wir erlernen dabei die Unterrichtsgestaltung sowie die Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts.

Dabei geht es um die Planung und Analyse von Stunden und Kursen (nach Themen, Altersgruppen, Lebenszyklen, Schwerpunkten oder Gesundheitszuständen). Wichtige Aspekte sind dabei auch die Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen.

Die Fähigkeiten eines guten Yoga-Lehrers liegen auch in der Beobachtung, Korrektur und Umgang mit Gruppen. Dazu gehören auch Aspekte wie Stimme und Sprache des Yoga-Lehrers, aber auch Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Abrunden werden dieses Seminar Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien sowie Mudras & Tanz.

Desweiteren 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.

Zur Ausbildung gehört die Teilnahme an allen Veranstaltungen. Bei Fehlzeiten über 10% muss Versäumtes in der darauf folgenden Ausbildung nachgeholt werden, 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.