



## Aufbaukurse zum Yoga-Lehrer

[yoga-lehrer.schule](http://yoga-lehrer.schule)

Informationsbroschüre

## Aufbauseminare zur Yoga-Lehrer Ausbildung Schleswig-Holstein

Die **Aufbauseminare zur Yoga-Lehrer Ausbildung** finden in Form von Wochenendseminaren oder ganzen Fortbildungswochen statt. Insgesamt umfassen sie 204 UE.

Die Seminare sind einzeln buchbar oder können komplett belegt werden. Eine Komplettbelegung ist für die Beantragung der Krankenkassenzulassung\* wichtig und erleichtert uns die Planbarkeit dieser Fortführung.

Den Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention entsprechend, orientieren sich die Inhalte der Aufbaukurse/Fortführungen an den Richtlinien anerkannter Fachverbände und haben Hatha-Yoga als Schwerpunkt.



\* Bei Belegung von Zusatzkursen sowie bestimmten Voraussetzungen Ihrerseits ist eine **Anerkennung durch die Krankenkassen** möglich! Die Voraussetzungen für die Zulassung werden von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) festgesetzt. Bitte beachten Sie, dass die Richtlinien der ZPP sich jederzeit ändern können. Bitte informieren Sie sich vor Beginn der Ausbildung.

## Fortführungskurse

Beratung: [Infoabende](#) oder telefonisch unter 0431 - 38 55 407

Beginn: zu jedem Seminar

Art: 6 Wochenendseminare (Samstag + Sonntag von 9.00 - 18.00 Uhr)  
1 Seminarwoche (Mo.-Fr. 9-18 Uhr, **Bildungsurlaub möglich**)

Dauer: ca. 1 Jahr / 200 Unterrichtseinheiten

Ort: Seminarraum der Yogaschule Anvaya (Schoolstraat 20, 24816 Luhnstedt)  
(In der Mitte Schleswig-Holsteins - Nähe Nortorf zw. Rendsburg & NMS).  
(In Ausnahmefällen werden weitere schöne Seminarräume in Kiel oder Schleswig-Holstein gebucht. Wir bemühen uns um kurze Anfahrtswege.)

Anfahrt: [Google Maps](#)

Kosten: 260,- Euro für ein Wochenendseminar (ermäßigt: 220,-)  
600,- Euro für die Seminarwoche (ermäßigt: 550,-)  
2100,- Euro bei Einmalzahlung (ermäßigt: 1800,-)

Ermäßigung erhalten Teilnehmerinnen der Yoga-Lehrer Grundausbildung sowie Teilnehmer unserer Heilpraktikerausbildungen.

Termine:	04.- 05. Mai 2019	Schwangerenyoga	(Scalet)
	01.- 05. Juli	Yoga als integrale Lebensweise	(Hannelore)
	20.- 21. Juli	Vertiefung Yogapraxis	(Redschi)
	21.- 22. September	Unterrichtsgestaltung 1	(Ute)
	23.- 24. November	Partneryoga	(Hannelore)
	22.- 23. Februar	Unterrichtsgestaltung 2	(Ute)
	21.- 22. März	Kinder/Teenie Yoga	(Scalet)

(Bitte beachten Sie: Änderungen, gerade bei langfristigen Terminen, sind jederzeit möglich)

Dozenten: [Dozenten Yoga-Lehrer-Team](#)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung bei Einzelseminaren  
Urkunde bei Belegung aller Wochenenden (u.a. als Vorlage für ZPP)

Anmeldung: [Anmeldeformular](#) (pdf) für einzelne Seminare  
[Anmeldeformular](#) (pdf) für die gesamte Fortführung

## Inhaltlicher Aufbau der Fortführungskurse

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

### **Schwangerenyoga**

Dieser Yoga Kurs (pränatal & postnatal) bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen und praktischen Übungen, die Ihnen wertvolles Wissen und Werkzeuge vermitteln, mit denen Sie schwangeren Frauen und neuen Müttern sanft und sicher Yoga beibringen können.

#### Pränatales Yoga:

- ✓ Vorteile von Yoga für Schwangerschaft und Geburt
- ✓ Sicherheitsrichtlinien für schwangere Schülerinnen
- ✓ Abändern der Körperhaltung für die verschiedenen Stadien der Schwangerschaft
- ✓ Die drei Trimester: Die physiologischen Veränderungen für Mutter und Kind
- ✓ Die Ausrichtung in der Schwangerschaft
- ✓ Arbeiten mit Hilfsmitteln im Schwangerenyoga
- ✓ Sequenzierung
- ✓ Yoga Nidra und Visualisierung für die Schwangerschaft
- ✓ Partner Yoga für die Schwangerschaft
- ✓ Mantren für Schwangerschaft und Geburt
- ✓ Spezielle Sequenzen (z.B. "Sonnengruß in der Schwangerschaft")
- ✓ Angewandte Anatomie für vorgeburtliches Yoga: Rücken- oder Beckenprobleme und andere häufige Beschwerden

#### Postnatales Yoga:

- ✓ 6 Wochen und danach; physiologische Veränderungen - Rectus Diastase
- ✓ Postnatale Sicherheitsrichtlinien
- ✓ Sequenzierung
- ✓ Restauratives Yoga für neue Mütter
- ✓ Einbindung des Babys in die Yoga-Haltung

## Yoga als integrale Lebensweise - in Freiheit SEIN - „Panta rhei“ - alles fließt

Das Seminar bietet jedem die Möglichkeit, sich auf dem eigenen Yogaweg in seiner Wahrhaftigkeit zu hinterfragen und mit einem inneren Lächeln zu beobachten. Denn nur so kann man sich seiner selbst ganz sicher sein. Es ist Selbsterkenntnis durch Hatha-Yoga und Meditation.

### Im Seminarverlauf stellen wir uns folgende Fragen:

- ✓ lebe ich wirklich authentisch, was ich lehre?
- ✓ In welchem Maße bin ich „Yogi/Yogini“ oder "nur Yogalehrer bzw. Yogaschauspieler"?
- ✓ Überfordere ich mich mit meinen Yogaansprüchen?
- ✓ Stresse ich mich durch Bewertungen und Vergleiche?
- ✓ Was bedeutet für mich eine ganzheitliche, yogische Lebensweise?

Dabei geht es nicht darum, sich mit dem Verstand zu analysieren, sondern dass ICH BIN zu erkennen und aus dem Herzen zu leben und zu agieren (Herzchakra, Herzstimme). Was alles ich tue und wohin ich auch gehe, sollte mich zu mir selbst führen und nicht von mir weg.

Paramahansa Yogananda:

„In einem Zwiespalt zwischen Herzen und Verstand, folge dem Herzen!“

### Getragen wird die Seminarwoche durch:

- ✓ spirituelle Yogastunden, in denen die ganzheitlichen heilsamen Aspekte des Yogas in seiner Ursprünglichkeit zum Tragen kommen
- ✓ Meditations- und Stille-Erfahrungen begleitet durch sphärenhafte Klänge von Kristallklangschalen, die Herz und Seele berühren
- ✓ lebensphilosophische Stunden, die uns die kosmischen universellen Gesetze bewusst werden lassen, so dass sie zum Leitfaden unserer Lebensführung werden können
- ✓ Selbstreflexion und Individualcoaching

### Zusätzliche Inhalte der Woche:

- ✓ eine Einführung ins Partnernyoga (Hannelore und Bernd)
- ✓ ein Asana-Figurinen-Zeichenkurs (Thomas)
- ✓ die feinstofflichen Ebenen des Körpers (Koshas)

Diese intensive Woche, in der wir in ganzheitlich-yogischer Lebensweise achtsam miteinander das SEIN teilen werden, wird es jedem ermöglichen, sich selbst neu als Teil des großen Ganzen zu verstehen; Körper, Geist und Seele finden ihren Einklang.

Anmerkung:

Es besteht die Möglichkeit dieses Seminar als Auszeit zu nutzen. Übernachtungsmöglichkeiten sind für einen kleinen Ausgleich bei einer Yogalehrerin möglich (Kontakt auf Anfrage) oder im nahegelegenen „Pottkiekerhus“ ([www.landurlaub-pottkiekerhus.de](http://www.landurlaub-pottkiekerhus.de)).

Leitung: Hannelore, Assistenz: Sabine

## Vertiefung Yogapraxis - fortgeschrittene Asanas, Alignment, Bandha, Atmen & Co

In dieser umfassenden Fortbildung wollen wir uns ausgiebig der Vertiefung der Yogapraxis widmen, um Gelassenheit und Gleichmut auch in fortgeschrittener Asanapraxis zu kultivieren. Die Yogamatte ist wie eine kleine Wohnung und die Vertiefung der Asanapraxis kann immens helfen, anstrengende Lebenssituationen zu meistern und dabei gelassen zu bleiben.

Wie richte ich mich selbst in der Asanapraxis energetisch und anatomisch aus?

Wo sind die Grenzen der Ausrichtung (Alignment)?

Wie verbinde und leite ich das Atmen in den Yogasequenzen an und wie wende ich es in meiner eigenen Praxis an? Was ist eigentlich „Bandha“ und „Drishti“ und wie setze ich es ein?

Sind Vinyasa Yoga, Yogaflow, Astanga Yoga oder Yin Yoga Formen des Hatha Yoga?

Was ist genau Hatha Yoga?

Wie nähere ich mich spielerisch weiterführenden Asanas wie Armbalancen und Umkehrhaltungen und entspanne mich gleichzeitig dabei?

Die Teilnehmer üben, den Atem mit den Yogapositionen zu verbinden und Blockaden abzubauen. Da wir sehr oft unsere eigenen Schwächen über unsere Stärken stellen, lassen uns fortgeschrittene Asanas und ihre Vorübungen wachsen und innerlich erstarken.

In ausgiebigen Vorübungen und individuellen Praxistipps werden wir auf jeden Teilnehmer eingehen, es wird viel Raum für Fragen geben. Am Ende einer jeden Einheit gibt es eine ausgiebige Meditation und Endentspannung (Shavasana)

Jeder Teilnehmer wird am Ende eine Stunde für sich oder andere Yogis mit fortgeschrittenen Asanas, Alignment und Entspannung anleiten können.

Dieses Wochenende ist für ALLE Yogapraktizierenden und als Fortbildung für Yogalehrer geeignet.

## Unterrichtsgestaltung 1, Didaktik und Methodik im Yogaunterricht

Dieses Seminar stellt eine Vertiefung des Didaktikseminars aus der Grundlagenausbildung dar. Folgende Themen werden wir genauer anschauen und erarbeiten:

- ✓ Aufbau, Struktur und Spannungsbogen einer Yogastunde
- ✓ Didaktik/ Methodik im Unterricht
- ✓ Ansagen im Unterricht
- ✓ Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung
- ✓ 3 Phasen des Unterrichts/ 3 Phasen der Asanas
- ✓ Wie finde ich mein Thema/ Wir erarbeiten in Kleingruppen eine Stunde mit Kurzvortrag
- ✓ Lehrerpersönlichkeit/ Stimme, Auftreten, Authentizität

## Partneryoga („Yoga zu Zweit“)

„Making contact for physical, emotional and spiritual growth“.

In diesem Seminar erfahren sie die Intensität und energetische Dynamik in einer Yogapraxis zu zweit. Partneryoga eröffnet uns ein neues Erfahrungsfeld in allen Bereichen unseres ganzheitlichen Seins: körperlich, emotional und geistig. Der Atem, wir lernen im Partneryoga synchron zu atmen, und die körperliche Berührung öffnen uns für die Verbindung ins „Wir-Bewusstsein“.

- ✓ Halten und gehalten werden
- ✓ Berühren und berührt werden

Können sich unsere vermeintlichen körperlichen Grenzen in erstaunlichem Maße ausdehnen. Auch das erfahrbare Wechselspiel zwischen Geben und Empfangen, gemeinsamer An- und Entspannung, schenkt uns Gefühle von Leichtigkeit und Lebensfreude. Je bedingungsloser ich mich in die unterstützenden Hände des Partners begeben, umso mehr wächst ein tiefes Vertrauen bis hin zur Vertrautheit in mir und damit auch das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein.

### Übungsformen:

- ✓ Assistierende Übungen (Wir werden vom Partner in der Ausführung einer Asana unterstützt)
- ✓ Spiegelgleich ausgeführte Asanas
- ✓ Kombination zweier Asanas zu einer „Form“ (experimentelles Yoga, Yogaakrobatik)

Ergänzt wird unsere Partneryogapraxis durch gemeinsame Meditationen und das Glück des Miteinanderseins.

Leitung: Hannelore und Bernd

## Unterrichtsgestaltung 2, Didaktik und Methodik im Yogaunterricht

Dieses WE Modul dient zur Vertiefung der Unterrichtspraxis, den Themen von Unterrichtsgestaltung 1 und hat folgende Themenschwerpunkte:

- ✓ Asana-Analyse
- ✓ Einsatz von Hilfsmitteln
- ✓ Aufbau von speziellen Themenstunden (Senioren-Yoga, Entspannungsstunden, Atemstunden, Yoga und Klang u.v.m.)
- ✓ Fortgeschrittenen-Unterricht
- ✓ Erarbeiten eines Stundenzyklus nach dem Prinzip des vinyasa-krama
- ✓ Ausblick/Reflexion meiner persönlichen Entwicklung als Yogalehrende / wohin geht meine Yogareise?

## Kinder- & Teenieyoga

- ✓ Basiswissen Kinderyoga
- ✓ Die kindliche Entwicklung
- ✓ Anatomie des Kindes
- ✓ Aufbau einer Kinderyogastunde
- ✓ Asanas für Kinder
- ✓ Meditation für Kinder
- ✓ Pranayama für Kinder
- ✓ Sonnengruß für Kinder
- ✓ Kinderyogastunden nach Themen
- ✓ Fantasie- und Traumreisen
- ✓ Die Entwicklungsstufen eines Teens
- ✓ Yoga mit Jugendlichen
- ✓ Methodik und Didaktik
- ✓ Anatomie eines Teens
- ✓ Gegenanzeigen und Warnhinweise
- ✓ Korrekturmöglichkeiten bei Kindern
- ✓ Spiele