



Yogalehrerausbildung

...ein Experiment mit dir selbst
entdecke deine Möglichkeiten...

Du möchtest

- dein Wissen über Yoga vertiefen und deine Praxis auf ein hohes Niveau bringen
- Yoga unterrichten
- herausfinden, was in dir steckt - dich selbst erfahren - dein Potential entfalten
- deine (selbst-) bewusste Lebensführung fördern
- deine Kontaktfähigkeit schulen

Wir bieten

- ein intensives Studium der verschiedenen Aspekte des Yoga in Theorie und Praxis
- eine umfassende Ausbildung
 - die den Richtlinien der amerikanischen und europäischen YOGA ALLIANCE entspricht
 - die dich befähigt, kompetenten Yogaunterricht zu erteilen
 - die dir hilft, dein Selbstverständnis zu vertiefen und dein Potential zu fördern
 - die neben der Vermittlung der Inhalte die Teilnehmer dafür sensibilisieren möchte, was das Gelernte für sie persönlich bedeutet und bewirkt
 - die erweiterbar ist auf eine 500-stündige Yogalehrerausbildung, mit der du nach §20 SGB V bei entsprechender Grundqualifikation (staatl. anerkannte Berufsausbildung im medizinischen oder pädagogischen Bereich) eine Zertifizierung durch die Krankenkassen beantragen kannst. Die +300-stündige Yogalehrerausbildung kann an jedem zertifizierten Ausbildungsinstitut gemacht werden.

Umfang

Das Ausbildungsprogramm umfasst

- 200 Ausbildungsstunden (vor Ort mit mindestens einem Ausbilder) bestehend aus:
 - 36 Abende, donnerstags von 17:30h - 21:40h
 - 3 Wochenenden jeweils Samstag und Sonntag von 6:30h - 14:50h
 - und ca. 200 Stunden Aufwand für das „Studium der Schriften“, Hausaufgaben, Assistenzen und Teilnahme an regulären Yoga Klassen, Karma Yoga

Inhalte

Yoga Praxis & Technik (Gewichtung: 50%)

unter 2 Gesichtspunkten:

- a) Angeleitetes Praktizieren der vermittelten Yogatechniken
- b) Praktisches Training in der „Kunst des Unterrichtens“ dieser Techniken

- Asana in Theorie und Praxis: korrekte Ausführung und Analyse grundlegender Asanas
- Einführung in Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation und Mantra
- Tiefenentspannungstechniken
- Bandhas, Mudras (Fortgeschrittene Techniken)
- Kryias (Reinigungstechniken)
- Kirtan (Mantrasingen)
- Teilnahme an mindestens einer Yogaklasse pro Woche

Unterrichtsgestaltung (Gewichtung: 20%)

- Didaktik des Yogaunterrichts, Lernpsychologie, Motivation
- Aufbau einer Yogastunde mit sinnvoller Abfolge der Asanas (Vinyasa Krama)
- Unterrichtskonzepte für unterschiedliche Kursniveaus
- einfühlsame Hilfestellungen und Korrekturen
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Atmosphäre und Timing im Unterricht
- Durchführen von Unterrichtseinheiten mit ausführlichem Feedback

Philosophie/Ethik/Lebensgestaltung (Gewichtung: 15%)

- Die Hauptwege des Yoga
- Einführung in die Bhagavad Gita und Hatha Yoga Pradipika
- Studium des Yoga Sutra von Patanjali
- Philosophie - Einführung in Vedanta
- Philosophie - Aspekte des Samkhya
- Kundaliniyoga - Nadis und Chakras
- Ethik des Yogalehrers
- Ernährung und Lebensführung
- Stress-Theorie, Stress-Management

Anatomie / Physiologie (Gewichtung: 10%)

- Verstehen des menschlichen Körpers im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel/Skelettsystem
- Zelle und Gewebe
- Herz/Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yogaübungen
- Trainingslehre
- psychische Störungen
- Notfallsituationen

Praktikum (Gewichtung: 5%)

- Unterrichtsassistenz bei Yoga im Hof-Yogastunden
- gegenseitiges Unterrichten in der Ausbildungsgruppe

Voraussetzungen

für die Teilnahme:

- Interesse an Yoga
- Grundkenntnisse in Asanas (keine beeindruckende Asanapraxis notwendig) und Yogaphilosophie
- „Kennenlerngespräch“

zusätzlich für den Erhalt des Zertifikats:

- mindestens 85% Anwesenheit während der gesamten Ausbildung; versäumte Theorie muss selbständig erarbeitet werden und schriftlich eingereicht werden
- Teilnahme an einer offenen Yogastunde wöchentlich (kostenlos bei YIH oder auch dokumentiert anderswo)
- Einreichen sämtlicher Hausaufgaben
- Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung

Das Zertifikat kann bei der Yoga Alliance eingereicht werden. Dadurch erhält der/die Yoga Lehrer/in eine Registrierung als RYT = Registred Yoga Teacher (gebührenpflichtig) und die internationale Anerkennung als qualifiziert ausgebildete/r Yoga Lehrer/in. Die Ausbildung ist erweiterbar.

Termine & Ort

Ausbildungszeitraum: 5. Oktober 2017 bis 3. Oktober 2018

Geplante Wochenenden: 14./15. Oktober 2017, 24./25. März 2018, 22./23. September 2018

Alle Termine finden statt bei: Yoga im Hof, Neidhartstraße 7, 86159 Augsburg

Ausbildungsleiter

- Andrea Fink, (Yogalehrerin BYV, Meditationslehrerin BYV)
- Gabi Theinert, (Yogalehrerin BYV, Betriebswirtin)
- Dr. med. Rainer Fink (FA für Psychiatrie, FA für psychosomatische Medizin und Psychotherapie)
- evtl. Gastlehrer

Kosten

- Ausbildungsgebühr 2.900 Euro
- eventueller Erwerb von ausbildungsrelevanten Büchern
- Während der Ausbildung ist die unbegrenzte Teilnahme an allen regulären Kursen bei Yoga im Hof kostenlos

Anmeldung

- Anmeldeformular/Ausbildungsvertrag (anbei) bitte ausfüllen und einsenden
- bei Fragen bitte anrufen, mailen oder am Besten zu einer Yogastunde und anschließendem Gespräch vorbeikommen (sicherheitshalber Termin vereinbaren)

Anmeldeformular und Vereinbarung Yogalehrerausbildung 200h bei YIH



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Fon _____

Geb. Datum _____

E-Mail _____

Die Ausbildungsgebühr beträgt 2.900 Euro. Wir bitten um Überweisung in folgenden Teilzahlungen:

Die 1. Teilzahlung von 1.000,00 Euro ist spätestens fällig 1 Woche nach Erhalt der Rechnung.

Die 2. Teilzahlung von 1.000,00 Euro ist spätestens fällig am 1. Oktober 2017.

Die 3. Teilzahlung von 900,00 Euro ist spätestens fällig am 10. Januar 2018.

Bankverbindung: Yoga im Hof, IBAN DE2572050000002660835, BIC AUGSDE77XXX,
Stadtsparkasse Augsburg, BLZ 720 500 00, Kontonummer 2660835

Verwendungszweck: Yogalehrerausbildung 2014/15, Rate 1/2/3

Wird die Anmeldung nach dem 01. August 2017 storniert, behalten wir 50% der 1. Teilzahlung ein. Nach Beginn der Ausbildung können einmal geleistete Gebühren nicht zurück erstattet werden. Sollte YIH die Ausbildung stornieren, garantieren wir Rückerstattung der geleisteten Ausbildungsgebühr.

Wir empfehlen die Absolvierung eines Erste Hilfe Kurses. (Nicht im Ausbildungspreis enthalten)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Yogalehrerausbildung 2017/18 bei Yoga im Hof an. Das ausgehändigte Exposé „Yogalehrerausbildung“ ist Bestandteil der Vereinbarung. Ich erkenne die dort ausgeführten Ausbildungsabläufe und Bestimmungen sowie die Zahlungsmodalitäten an.

An der Yogalehrerausbildung nehme ich auf eigene Verantwortung teil. Für Schäden, die ich mir selbst, anderen Personen oder Dingen zufüge, hafte ich allein; ebenso für Garderobe und Wertgegenstände.

Augsburg, den _____

Unterschrift

Wir freuen uns auf eine sicherlich inspirierende Zusammenarbeit!
OM OM OM