

# 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
- Herz/Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yogaübungen
- Trainingslehre
- Psychosomatik
- 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 selbstständig 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 = Registered Yoga Teacher (gebührenpflichtig) und die internationale Anerkennung als qualifiziert ausgebildete/r Yoga Lehrer/in. Die Ausbildung ist erweiterbar.

## **Termine & Ort:**

Ausbildungszeitraum: 16. Oktober 2014 bis 8. Oktober 2015

Geplante Wochenenden: 25./26. Oktober 2014, 25./26. April 2015, 27./28. September 2015

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
- 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 Wochen nach Erhalt der Rechnung.

Die 2. Teilzahlung von 1.000,00 Euro ist spätestens fällig am 1. Oktober 2014.

Die 3. Teilzahlung von 900,00 Euro ist spätestens fällig am 10. Januar 2015.

Bankverbindung: Yoga im Hof, IBAN DE25720500000002660835, 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 2014 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 2014/15 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