



YOGA LEHRER AUSBILDUNG ~ ABLAUF INHALT TERMINE

Arrangement: Praxis in Dresden zuzüglich Originalausbildung in Griechenland oder Indien

<p>ab 200 Stunden YogaLehrerTraining-Lehrplan</p> <p>1. Praxis von Transformational HathaYogaAsanas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende TransformationalHathaYogaAsana Sequenzen in 80 Positionen - Techniken des TransformationalYoga innerhalb der Asanas - Sonnen- und Mondgruss (Surya Namaskar / Chandra Namaskar) - grundlegende, vorbereitende Gelenkmobilisation zum Aufwärmen und Vorbeugen von Verletzungen - Sanskritnamen aller Positionen und deren Aussprache <p>2. Mantras: Erzeugen von Aufmerksamkeit, Vibration&Chanting</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keimsilben und Keimklang der Chakren; Entspannung, Reinigung und Aktivierung - Fünf-Elemente-Mantra - Anrufungstechnik mit Mantren - Gayatri Mantra - Sanskrit-Training einschließlich: Mantra Chanting; Asanas, Pranayama und weiteres Yoga Vokabular <p>3. Theorie des TransformationalYoga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funktion der 7 Chakren - 5 Energiekörper und 5 Koshas - PranaKörper, die 5 Pranas und ihre Funktion - Verunreinigungen in den 5 Körpern, Effekte, Reinigungstechniken hierfür - energetisierende Techniken des TransformationalYoga <p>4. Indische Kulturgeschichte und Yogaphilosophie</p> <ul style="list-style-type: none"> - das Rad des Yoga - Geschichte und Gegenüberstellung der wichtigsten Zweige des Yoga - Yogaphilosophie des Patanjali und der 8-gliedrige Pfad - Einführung in Yogasutras, Veden, Upanishaden, Bhagavad Gita und Yogatraditionen - Geschichte des Hatha Yoga <p>5. Pranayama - 'Kontrolle der Lebensenergie'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapalabhait (reinigender Atem) - Nadi Shodana (wechselseitige Nasenatmung) - Bhramari (summende Biene-Atmung) - Ujjayi (siegreicher Atem) - Diskussion über schlechte Atemgewohnheiten und Korrekturtechniken) - bewusste Anwendung von Atemtechniken - Kewal Kumbhanka (friedliche Pause) - Einführung in die Wissenschaft des Swara Yoga - Atemtechniken zur Aktivierung der 5 Pranas <p>6. MeditationsTechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Osho Meditationstechniken - Meditationen der Tantras - Gehmeditation - Fünf-Körper-Meditation - Ess-Meditation - Beobachtungs- und Aufmerksamkeitsmeditation - Yoga Nidra Entspannungstechniken - Karma Yoga 	<p>Plan – Montag bis Freitag – in Lagonissi/Griechenland</p> <p>7.00 Frühstück 9.00 – 11.00 Uhr Pranayama & Hatha Asanas 11.00 – 13.00 Uhr Theorie 13.00 – 15.00 Uhr Lunch und Freizeit 15.00 – 17.00 Uhr erweiterte Yogatheorie 17.00 – 18.45 Uhr Asana Abendpraxis / Workshop 19.00 Dinner</p> <p>Samstags 10.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Sonntag frei</p> <p>Kosten: 1500 € inkl. Verpflegung, excl. Übernachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die ersten 10 Tage sind neu für Einsteiger und Wiederholungen für Fortgeschrittene. - Weiterbildungsprämie kann beantragt werden. <p>Übernachtung in Griechenland ist im OM-Gästehaus möglich.</p> <p>Empfohlene Literatur für das 200Std.-Level:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Yoga Anatomie“ von Leslie Karminoff - „Charkras: Wheels of Life“ and „eastern Body Western Mind“ von Anodea Judith, Ph.D. - „Hatha Yoga Pradipika“ Swami Swadmarama - „The Power of Now“ von Eckhard Tolle - „Freedom from the Known“ von Krishnamurti - „Yoga Nidra“ von Swami Satyananda Saraswati - „Meditation: the fitsz & last freedom“, von osho - „Bringing Yoga to Life“ von Donna Farhi <p>Diese und andere Yogaliteratur ist im OM_Gästehaus verfügbar.</p> <p>Begleitendes Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Asana, Pranayama, Mudra, Bandhas“ von Swami Satyananda - „Transformational Hathayoga Handbuch“ von Swami Vidyanand - Kursmanuale für Yogalehrer (nur bei Buchung in Deutschland bei Yoga für die Seele“, Dagmar C. Bilke) <p>500Std.-Level ermöglicht mehr Kenntnisse, als das 200Std.-level und beinhaltet die folgenden weiterführenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - heilsame Techniken bei Depression und Angst - Yogatherapie für Chakra zugehörige Probleme - Yin-Yoga Training und stärkendes Yoga - Physiologie und Psychologie der Yogatherapie - Nutzen von Yogapraxis und Kontraindikation bei speziellen Themen - Heilung durch Kondition - Asanas zur Heilung physischer Verletzungen - Auswertungsfähigkeiten und Beurteilung von Ungleichgewichten des physischen Körpers - Mentale, psychologische und spirituelle Level - Grundlegendes Wissen des Arjurveda für die Yogatherapie - Stressmanagementfähigkeiten - Entspannungs- und Konzentrationstechniken - Meditation und Yoga Nidra <p>Empfehlenswerte Literatur für das 500Std.-Level:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Why Zebras don ‘t get ulcera“ von Robert Sapolsky - „The heart of Yoga“ von - Desikachar - „Insight Yoga“ von Sarah Powers - „Chakra Yoga“ von Anodea Judith - „Mudras for healing and transformation“ von Joseph und Lilian le Page - „Yoga für Pprävention und Therapie“, Bund Deutcher Yogalehrer 2015
---	--

7. Methodisches Lehren

- die Prinzipien der Demonstration und des Beobachtens
- Assistenz, Modifikationen, Korrekturen, Instruktionen
- Finde Deinen eigenen Yogastil!
- Planung von Unterrichtseinheiten
- Ethikregeln für Yogalehrer
- Sicherheit im Raum, im Umgang mit Hilfsmitteln

100 Stunden Ausbildung: Zur Entwicklung Deiner eigenen Yogapraxis und zum Verständnis oder zur Vorbereitung auf einen 200-Stunden-Kurs inklusive Zertifizierung ist diese Variante ebenfalls möglich.

8. Anatomie und Physiologie

- Basiswissen über Körpersysteme, inklusive Atmungs-, Verdauungs-, Kreislauf-, Nerven-, Muskel- und Skelettsystem, endokrines System
- psychische Physiologie des Yoga: Ida, Pingala, Shushumna
- Kundalinitheorie
- die Nadis und das Nervensystem
- das endokrine System und die Chakren
- heilsamer Nutzen der Yogatechniken, Kontraindikationen und therapeutische Anwendungen
- Kinesiologie, Mechanik der Körperbewegungen

9. Methodik des Yogaunterrichts

- Lehren und Beobachten von Schülern
- Assistenz und Berührung erlernen
- Grundlagen des heilsamen yogischen Lebensstils



YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
The First International Yoga Alliance

SriMa School of Transformational Yoga

hereby certifies

SAMPLE

as a

**MASTER YOGA &
MEDITATION TEACHER**

having completed all requirements of 500 hour Master Level training and having demonstrated excellence in the following:
Anatomy, Pranayama, Meditation, Core Hatha Yoga Asanas, Communication Skills.

10th February, 2011



स्वामी विद्यानंद

Swami Vidyanand
President | Founder
Yoga Alliance International


Vandana Wadera
Director - SriMa School of
Transformational Yoga
Vandana Wadera


K.M. Chandrashekar
Organizing Director
Yoga Alliance International
K.M. Chandrashekar

Reserviere Dir einen Platz in Deiner Yogalehrerausbildung!

YOGA LEHRER TRAINING in Griechenland/Lagonissi

2015 – 25. April bis 15. Mai = 200Std.

2015 – 05. bis 25. September = 200Std.

2016 – 24. April bis 13. Mai = 200Std.

2016 – 04. bis 24. September = 200Std.

2017 – 23. April bis 12. Mai = 200Std.

2017 – 03. bis 23. September 2017 = 200Std.

2018 – 22. April bis 13. Mai = 200Std.

2018 – 02. bis 22. September = 200Std.

<http://www.yogaallianceeurope.net/Yoga-alliance-certificate-teacher-training.html>

Yoga Retreat und 500Std.-Ausbildung:

<http://www.yogaallianceeurope.net/Yoga-alliance-retreat.html>

<http://yogaalliance.in/>

Änderungen vorbehalten!

Übersetzt und ergänzt durch:

Dagmar Cornelia Bilke

www.yoga-fuer-die-seele.de

Dieses Zertifikat berechtigt, den Namen

„Master Yoga & Meditation Teacher“

zu führen.

Mit dem Zusatz: **RYT 100/200/300/500**

Für die Zulassung der Deutschen Krankenkassen

ist die Zustimmung eines Yoga-Berufsverbandes

ebenfalls notwendig!