



www.yoga-schwarzwald.de

Infoblatt zur Yogalehrer-Ausbildung

mit Alex Fraim

2 Jahre / 500 UE

Beginn: 29. Februar 2020

Diese umfangreiche Ausbildung zum Yogalehrer umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung eignet sich für Yoga-Praktiker ohne Vorerfahrung im Unterrichten sowie auch an jene, die schon Erfahrung mit Unterrichten haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern wollen. Zudem für diejenigen, die keine Absicht haben, Yogalehrer zu werden, aber ihre eigene Praxis erheblich vertiefen wollen ist die Ausbildung geeignet und es besteht für solche Fälle auch die Möglichkeit, nur an den ersten drei Teilen teilzunehmen (siehe unten).

Die Ausbildung orientiert sich größtenteils an der Herangehensweise der Lehrerausbildung von **Ramanand Patel**.

Hauptziele der Ausbildung:

- die Entwicklung und Steigerung der eigenen Kraft und Vitalität sowie der Fähigkeit zur Achtsamkeit
- die Entwicklung und Förderung der Reifung in der eigenen Yogapraxis (Asana & Pranayama)
- die Entwicklung eines umfassendes Verständnisses von Asana & Pranayama, um diese kompetent und sicher unterrichten zu können
- die Lehrfähigkeiten & -kompetenzen aufbessern (für das Unterrichten von Anfängern sowie "Therapiefällen" und Menschen mit Sonderbedürfnissen)
- Sicherheit und Vermeidung von Verletzungen im Unterricht
- die Grundprinzipien der Anatomie & Physiologie lernen
- die Grundprinzipien der Ayurveda-Medizin (sowie ihre Beziehung zu Yoga) lernen
- erst Vertrautheit und später ein tieferes Verständnis der Philosophie - nicht nur intellektuell, sondern auf einer Ebene, die praktisch, pragmatisch und unmittelbar relevant für das eigene Leben ist
- das Üben und die Verfeinerung / Vertiefung der Lehrfähigkeiten unter Aufsicht eines kompetenten Lehrers, der ständig Feedback und fördernde Kritik bietet.
- die Entwicklung und Verwirklichung von sich Selbst und die Entfaltung des vollen eigenen Potentials durch das Wissen, das Verständnis und die Erfahrungen während der 2-jährigen "Reise".

Voraussetzungen:

- ein Mindestalter von 25 Jahren
- mindestens 2 Jahre eigene Yoga-Praxis
- eine regelmäßige Yogapraxis vor und während der Ausbildung
- tiefer gehendes Interesse für die Inhalte des Yoga, inklusive Philosophie / Psychologie
- Offenheit, Engagement, Ernsthaftigkeit und Beharrlichkeit
- die Bereitschaft, herausgefordert zu werden und über die eigenen (selbstgesetzten) Grenzen hinauszuwachsen

Der Unterricht verteilt sich auf insgesamt **22 Wochenenden** (Samstag-Sonntag von 10 bis 18 Uhr, mit Mittagspause) und **einen 7-tägigen Intensiv-Block**. Ausbildungsort: Institut für Yoga und Ayurveda in Waldkirch.

Ablauf der Ausbildung / Lehrplan:

Teil 1 (5 Wochenenden, insg. 87 UE):

Philosophische Grundlagen / Betonung auf die Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama nach der Iyengar-Methode)

- **Termin 1:** Einführung, Verfeinerung der Praxis (Asana), Patanjali Invokation, Patanjali Yogasutra
- **Termin 2:** Verfeinerung der Praxis (Asana), Patanjali Yogasutra
- **Termin 3:** Verfeinerung der Praxis (Asana), Bhagavad Gita / die Upanishads (Vedanta)
- **Termin 4:** Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama), Bhagavad Gita / die Upanishads (Vedanta) / Hatha Yoga Pradipika
- **Termin 5:** Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama), weitere Philosophie

Teil 2 (4 Wochenenden, insg. 70 UE):

Medizinische Grundlagen / Anatomie & Physiologie aus westlicher/schulmedizinischer Sicht (allgemein sowie spezifisch auf Asana bezogen) / Nebenher weitere Verfeinerung von Asana & Pranayama

- **Termin 6:** Das Muskel-Skelett-System
- **Termin 7:** Das Verdauungssystem, das Atmungssystem
- **Termin 8:** Das Harnsystem, das Fortpflanzungssystem, das Herz-Kreislauf-System
- **Termin 9:** Das Nervensystem, das Endokrinsystem, das Immunsystem

Teil 3 (6 Wochenenden, insg. 104 UE):

Die Kunst des Unterrichtens: Grundlagen und Techniken des Unterrichtens / Stabilisierung und weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama) / Beginn des Unterrichtens / Erlernen der Grundtechniken des Unterrichtens

- **Termin 10:** Aufbau einer Yogastunde, Technik des Vorzeigens, allgemeine Kontrolle einer Unterrichtsklasse
- **Termin 11:** Das Erteilen von einfachen, klaren und verbalen Anweisungen, Stimmintonierung, Körpersprache, Kontinuität in den Anweisungen
- **Termin 12:** Das Aneinanderreihen von Haltungen, Die Technik des Beobachtens und des Folgerns (Atem, Augen, Haut, usw.)
- **Termin 13:** Die Technik des mündlichen Korrigierens, die Kunst des Berührens (Korrekturen, die Philosophie des Berührens, die Psychologie des Berührens, die verschiedenen Arte der physischen Berührung, Beobachtung und Folgerung durch Berührung)

- **Termin 14:** Die Kunst des intelligenten und zielbewussten Sequenzierens, das richtige Einsetzen und Arbeiten mit Hilfsmitteln
- **Termin 15:** Allgemeine Unterrichtstechniken, weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln, Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik

Teil 4 (7 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage, insg. 225 UE):

Stabilisierung der Praxis, Verfeinerung des Unterrichtens, vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln, therapeutische Ansätze, Problemfälle, usw. / Das Unterrichten von Pranayama / Kreativität beim Unterrichten / Ayurveda / Vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie / Psychologie / Praktikum (4 selbstgehaltene Vorstellstunden, Assistieren bei mind. 6 Unterrichtsterminen) / Berufskunde / Abschlussprüfung

- **Termin 16:** Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden, vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln, Aufbau/Gestaltung/Lehrplan eines 10-Wochen Anfängerkurses, weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
- **Termin 17 (7 Tage):** Therapeutisches Yoga und das Arbeiten mit Menschen mit Einschränkungen und Erkrankungen (Bluthochdruck, Rückenprobleme, Nacken-Schulter-Probleme, Hüftprobleme, Kopfschmerzen, Skoliose, Knie-Verletzungen, Verstopfung, Durchfall, Arthritis, Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen der Schilddrüse, Parkinson, Asthma, Tinnitus, Ischiasbeschwerden, Ängste, Depression, Menstruation, Menstruations-Beschwerden, Menopause, Schwangerschaft, usw.)
- **Termin 18:** Weitere Yoga-Therapie-Arbeit, weitere Verfeinerung des Unterrichtens und Arbeit mit Hilfsmitteln, weitere Hausaufgaben
- **Termin 19:** Weitere Verfeinerung des Unterrichtens, Pranayama (Arten des Pranayama, das Unterrichten von Pranayama), Einführung in die Meditation, die Bandhas, die yogische Psychologie und der feinstoffliche Körper (die Nadis, die Chakras, die 3 Körper, die 5 "Koshas", usw.)
- **Termin 20:** "Kreativität" beim Unterrichten, weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden, anspruchsvolleres Unterrichten (z.B. bei "Problemfällen")
- **Termin 21:** Ayurveda: Grundprinzipien und Theorie der Ayurveda-Medizin, praktisches Wissen bzgl. Selbstheilung sowie Yoga-Therapie, Ernährung, Pathogenese (Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht), die Beziehung zwischen Yoga und Ayurveda und die Rolle des Ayurveda als Ergänzung zu Yoga
- **Termin 22:** Weitere Stabilisierung und Verfeinerung der Praxis, vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie, Zurückkommen auf die Texte aus dem ersten Jahr, tieferes Erläutern und Integrieren der Philosophie zwecks Selbsterkenntnis, um das volle eigene Potential zu erkennen und entfalten zu lassen
- **Termin 23:** Berufskunde, Tipps im Hinblick auf die geschäftlichen Aspekte sowie finanzieller Erfolg für die Karriere als Yogalehrer, Aspekte im Hinblick auf Ethik, Versicherung und Gesetz, Wiederholung und Zusammenstellung der Lehren der letzten Termine, vor allem bezüglich Lehrkenntnisse und -Techniken, Abschlussprüfung, Abschlussfeier

Alle Auszubildende bekommen eine 50% Ermäßigung auf alle Kurse, Seminare und Workshops beim Institut für Yoga und Ayurveda während der Ausbildungszeit. Die Teilnahme an mindestens 4 Intensiv-Workshops (à min. 3 Stunden) mit Alex Fraim während der Ausbildungszeit ist erforderlich.

Die Prüfung zum Yogalehrer bildet den Abschluss der Ausbildung. Sie unterteilt sich in eine praktische und eine schriftliche Prüfung. Nach bestandener Prüfung wird dem Studenten ein **Zertifikat** überreicht. Die Ausbildungsstandards entsprechen den Anforderungen des „Leitfadens Prävention“, die wiederum Voraussetzung für eine Zertifizierung der Kurse als Präventionskurs bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) sind. Die Ausbildung folgt die Rahmenrichtlinien "YogalehrerIn Basic BDY" des Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

<p><u>Termine:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) 29.02.2020 - 01.03.20202) 28.03.2020 - 29.03.20203) 25.04.2020 - 26.04.20204) 23.05.2020 - 24.05.20205) 27.06.2020 - 28.06.20206) 25.07.2020 - 26.07.20207) 26.09.2020 - 27.09.20208) 07.11.2020 - 08.11.20209) 21.11.2020 - 22.11.202010) 12.12.2020 - 13.12.202011) 23.01.2021 - 24.01.202112) 20.02.2021 - 21.02.202113) 20.03.2021 - 21.03.202114) 17.04.2021 - 18.04.202115) 15.05.2021 - 15.05.202116) 19.06.2021 - 20.06.202117) 31.07.2021 - 06.08.2021 (7 Tage)18) 18.09.2021 - 19.09.202119) 06.11.2020 - 07.11.202120) 20.11.2021 - 21.11.202121) 11.12.2021 - 12.12.202122) 15.01.2022 - 16.01.202223) 12.02.2022 - 13.02.2022 (Abschluss)	<p><u>Kosten:</u></p> <p><i>Komplettes Training (Teile 1, 2, 3 & 4), mit Zertifikat:</i> 4.600 € bei einmaliger Zahlung / 4.800 € bei Ratenzahlung (200 € / Monat).</p> <p><i>Nur Teile 1, 2 & 3:</i> 2.600 € bei einmaliger Zahlung / 2.800 € bei Ratenzahlung (117 € / Monat).</p> <p>Die Gebühr beinhaltet nicht die für die Ausbildung benötigten Lehrbücher (ca. 150 €), Unterkunft und Verpflegung (außer Tee, Wasser und Getränken).</p> <p><i>Bewerbungsfrist 15.01.2020</i></p>
---	--