



www.yoga-schwarzwald.de

Infoblatt zur Yogalehrer-Ausbildung 2022

mit Alex Fraim

2 Jahre / 500 UE

Beginn: 17. September 2022

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.

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

Max. Teilnehmerzahl: **14**

Hauptziele der Ausbildung:

- die Entwicklung und Steigerung der eigenen Kraft und Vitalität sowie die Fähigkeit zur Achtsamkeit
- die Entwicklung und Förderung der Reifung in der eigenen Yogapraxis (Asana & Pranayama)
- die Entwicklung eines umfassenden Verständnisses von Asana & Pranayama, um diese kompetent und sicher unterrichten zu können
- die Lehrfähigkeiten & -kompetenzen aufbessern (für das Unterrichten von Anfängern sowie "Therapiefällen" und Leuten 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 mit Philosophie und später ein tieferes Verständnis - 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 drei 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

- *Diese Ausbildung ist nur geeignet für diejenigen, die sich nicht nur für den körperlichen Aspekt des Yoga interessieren und auch auf der geistigen Ebene herausgefordert werden wollen.*

Der Unterricht verteilt sich auf 4 Teile (insgesamt **23 Wochenenden**) Zeiten: Samstag von 10 bis 18 Uhr / Sonntag von 9:30 bis 17:30 Uhr, jeweils mit Mittagspause) und **einen 7-tägigen Intensiv-Block**.
Ausbildungsort: Institut für Yoga und Ayurveda in Waldkirch.

Vier Treffen finden **online** statt (über Zoom) - *siehe unten*.

Ablauf der Ausbildung / Lehrplan:

Teil 1 (5 Wochenenden):

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

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

Teil 2 (4 Wochenenden):

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

- **Termin 6:** Der Bewegungsapparat
- **Termin 7:** Der Bewegungsapparat (fortgesetzt) / Grundlagen Physiologie / das Verdauungssystem
- **Termin 8:** Das Atemsystem, das Herz-Kreislauf-System / das Harnsystem / das Fortpflanzungssystem (weiblich / männlich)
- **Termin 9 (online):** Das Nervensystem / das Endokrinsystem / das Immunsystem

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

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

- **Termin 10:** Aufbau einer Yogastunde (Grundprinzipien) / 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 ("The Art of Sequencing") / 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 Arten der physischen Berührung / Beobachtung und Folgerung durch Berührung)
- **Termin 14 (online):** Die Kunst des intelligenten und zielbewussten Sequenzierens / das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln / Ethik
- **Termin 15:** Allgemeine Unterrichtstechniken / weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln / Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden

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. / Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts / Das Unterrichten von Pranayama / Kreativität beim Unterrichten / Ayurveda / Vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie & Psychologie / Praktikum (Assistieren bei min. 4 Unterrichtsterminen, 4 selbstgehaltene Vorstellstunden, Teilnahme an Vorstellstunden der anderen Auszubildenden) / Berufskunde / "The Yoga of Money" / Abschlussprüfung (5. Vorstellstunde)

- **Termin 16:** Vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln / Gestaltung eines 10-Wochen Anfängerkurses / Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik / Einführung ins "therapeutische Yoga".
- **Termin 17:** Weitere Verfeinerung des Unterrichts / Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts / Pranayama (Vertiefung der Praxis, das Unterrichten von Pranayama) / die Bandhas / die yogische Psychologie und der feinstoffliche Körper (die Nadis, die Chakras, die 3 Körper, die 5 "Koshas"), Mudras, Mantra
- **Termin 18:** Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und Arbeit mit Hilfsmitteln, weitere Stabilisierung und Verfeinerung der Praxis
- **Termin 19:** "Kreativität" beim Unterrichten / anspruchsvolleres Unterrichten (z.B. bei "Problemfällen") / Arbeiten mit dem emotionalen Körper (Trauma-Arbeit im Yoga)
- **Termin 20:** Auseinandersetzung mit der Philosophie / Zurückkommen auf die Texte aus dem ersten Jahr / tieferes Erläutern und Integrieren der Philosophie / Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- **Termin 21 (online):** 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 (7 Tage):** "Therapeutisches Yoga" und das Arbeiten mit Menschen mit Einschränkungen und Erkrankungen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Bluthochdruck, Rückenprobleme, Nacken-Schulter-Probleme, Hüftprobleme, Kopfschmerzen, Skoliose, Knie-Verletzungen, Ischiasbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Arthritis, Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, Erkrankungen der Schilddrüse, Multiple Sklerose, Parkinson, Asthma, Tinnitus, Ängste, Depression, Menstruation, Menstruations-Beschwerden, Menopause, und Yoga während der Schwangerschaft.
- **Termin 23:** Berufskunde / Tipps im Hinblick auf die geschäftlichen Aspekte sowie finanzieller Erfolg für die Karriere als Yogalehrer / "The Yoga of Money" / Aspekte im Hinblick auf Finanz, Ethik, Versicherung und Gesetz / Wiederholung und Zusammenstellung der Lehren der letzten Termine, vor allem mit Bezug auf Lehrkenntnisse und -Techniken
- **Termin 24:** Abschlussprüfung, Abschlussfeier

Evtl. Abweichungen vom genauen Plan / von der genauen Reihenfolge sind möglich.

Alle Auszubildende bekommen eine **50% Ermäßigung auf alle Workshops** und Seminare sowie eine **25% Ermäßigung auf alle Kurse** beim Institut für Yoga und Ayurveda während der gesamten Ausbildungszeit. Während des ersten Auch erforderlich ist:

- die Teilnahme an mindestens 6 Yoga-Workshops à mind. 3 Stunden (*Hinweis: Bis zu 3 bereits absolvierte Yoga-Seminare beim Institut für Yoga & Ayurveda dürfen geltend gemacht werden.*)
- 2 Yoga-Einzelstunden mit Alex Fraim (während des ersten Jahres)

Die Prüfung zum Yogalehrer bildet den Abschluss der Ausbildung. Sie unterteilt sich in eine praktische (5. Vorstellstunde) 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 orientiert sich an den Rahmenrichtlinien "Yogalehrer/In Basic BDY" des Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

Termine:

- 1) 17.09.2022 - 18.09.2022
- 2) 08.10.2022 - 09.10.2022
- 3) 12.11.2022 - 13.11.2022
- 4) 10.12.2022 - 11.12.2022
- 5) 14.01.2023 - 15.01.2023
- 6) 11.02.2023 - 12.02.2023
- 7) 11.03.2023 - 12.03.2023
- 8) 22.04.2023 - 23.04.2023
- 9) 20.05.2023 - 21.05.2023
- 10) 17.06.2023 - 18.06.2023
- 11) 15.07.2023 - 16.07.2023
- 12) 16.09.2023 - 17.09.2023
- 13) 07.10.2023 - 08.10.2023
- 14) 11.11.2023 - 12.11.2023
- 15) 09.12.2023 - 10.12.2023
- 16) 13.01.2024 - 14.01.2024
- 17) 24.02.2024 - 25.02.2024
- 18) 16.03.2024 - 17.03.2024
- 19) 13.04.2024 - 14.04.2024
- 20) 11.05.2024 - 12.05.2024
- 21) 15.06.2024 - 16.06.2024
- 22) 20.07.2024 - 26.07.2024 (7 Tage - Therapie-Intensiv)
- 23) 14.09.2024 - 15.09.2024
- 24) 05.10.2024 - 06.10.2024 (Abschluss)

Kosten:

4.900 € bei einmaliger Zahlung / **5.200 €** bei Ratenzahlung (200 € / Monat über eine Laufzeit von 25 Monaten)
zzgl. 170 € für die 2 Einzelstunden und 180 € Prüfungsgebühr

Die Gebühr beinhaltet nicht die für die Ausbildung benötigten Lehrbücher, Unterkunft und Verpflegung (außer Tee, Wasser, Erfrischungen, usw.).

Anmeldefrist: 15.08.2022

Bei der Bewerbung wird einen kurzen Kennenlernen-Termin (online oder telefonisch) vereinbart.

*Die Teilnehmerzahl ist auf **14** begrenzt.*

Hinweis: Die vorherige Ausbildung war ausgebucht - bei Interesse empfiehlt es sich sich baldmöglichst zu bewerben.