



## Kursprogramm

### **Yogalehrerausbildung 4 Wochen Intensivausbildung**

Die Ausbildung umfasst 200 Stunden (davon 180 Kontaktstunden = 180 x 60 Min.) und ist von der Yoga Alliance anerkannt. Freistilyoga ist Gastgeber und Organisationsorgan der Ausbildung. Der überwiegende Teil (160 Stunden) der Vorlesungen und Yoga Klassen wird von Yogi Sivadas aus Indien, Dharamsala geleitet. Er ist der Hauptlehrer der Ausbildung und durch ihn erfolgt die Zertifizierung. Seine Schule „Kailash Tribal Yoga“, sowie er selbst sind ebenfalls von der Yoga Alliance anerkannt (RYS® 200, RYS® 300). Von Seiten Freistilyoga begleitet Eric Winkelmann die Ausbildung und unterrichtet im Rahmen von Wochenend-Workshops (20 Stunden) Anatomie.

#### **Lehrer:**

Yogi Sivadas: E-RYT® 500, RCYT®, RPYT®, YACEP®

Eric Winkelmann: RYT® 500, Personal Trainer, Physiotherapeut in Ausbildung

#### **Umfang:**

Die Ausbildung findet an 6 von 7 Wochentagen statt. Jeder Tag ist mit 7,5 Kontaktstunden exklusive Pausen versehen. Der freie Tag pro Woche für die Ausbildung im Januar 2019 ist jeder Montag.

#### **Täglicher Ablauf:**

09.00 - 11.00: Körperliche Praxis I

11.00 - 12.00: Meditative Praxis

12.00 - 13.30: Pause

13.30 - 16:00: Vorlesung

16.00 - 18.00: Körperliche Praxis II

18.00 und später: Freizeit, Unterrichtsmaterialien durchgehen, Non-Contact Hours: Lesen, Bearbeiten der wöchentlichen Aufgaben

## Inhalte / Lernziele

**Körperliche Praxis I+II:** Die morgendlichen und abendlichen Yoga Klassen umfassen jeweils 2 Zeitstunden und sind eine Mischung aus Theorie und Praxis:

- Grundlagen und Variationen der Sonnengröße
- Wirkungen einzelner Positionen / Sequenzen auf körperlicher und psychischer Ebene
- Alignment / Ausrichtung der Yoga Positionen
- Korrekturen häufiger Fehlhaltungen
- Kontraindikationen einzelner Yoga Positionen
- Abwandeln von Yoga Positionen für Anfänger – Fortgeschrittene
- Zielgerichtete Planung von Yoga Sequenzen
- Anleiten von Yogaklassen (Einsatz der Stimme, Kommandos, Instruktionen, Hands-on)
- Stehende und liegende Yogapositionen, Umkehrhaltungen, Arm-Balancen

**Meditative Praxis:** Die Themen dieser Stunden wechseln wöchentlich und sind eine Kombination aus Theorie und Praxis

- Woche 1: Bhakti Yogas (Yoga der Hingabe / Mantras)
- Woche 2: Pranayama (Atemtechniken)
- Woche 3: Kriyas (Reinigungstechniken)
- Woche 4: Meditation, Mudras, Bandhas

**Vorlesung / Theorie:**

- **Yoga Grundlagen:**
  - Geschichte und Ursprünge des Yoga
  - Übersicht der verschiedenen Yoga Stile
  - Grundlagen des Ayurveda
  - Yoga und Salutogenese
  - Unterrichtsmethodik
  - Yoga und Meditation: Kontrolle des Geistes
  - Geschäftsgründung und rechtliche Aspekte
- **Anatomie / Physiologie**
  - Übersicht der Körpersysteme mit Fokus auf Muskel-Band Apparat, knöchernen Strukturen, Gelenken, Herz-Kreislauf und Atmungssystem sowie des Nervensystems
  - Auswirkungen verschiedener Yoga Übungen auf o.g. Körpersysteme
  - Planung von Yoga Übungsreihen, im Hinblick auf deren anatomische Wirkungen
  - Exkursion: Menschen Museum in Berlin
- **Philosophie**
  - Yoga und die Vedische Kultur
  - Übersicht über 9 philosophische Schulen Indiens
  - Ethik für Yogalehrer/innen
  - Patanjali Yoga Sutras – Basis des klassischen Ashtanga Yogas
  - Praktische Bezüge und Relevanz im Zeitvergleich