

Die Yoga Lehrer Ausbildung

an der Yoga Schule Rosenheim ist nach den Qualitätskriterien der Yoga Alliance (<http://www.yogaalliance.org/>) konzipiert worden. Sie ist darauf ausgerichtet die Fähigkeit zu erlangen Yoga nach modernen Gesichtspunkten zu unterrichten, sowie die wichtigsten Themen aus den zentralen Bereichen der klassischen Yogaphilosophie zu erlernen. Im Wesentlichen gliedert sich die Ausbildungswoche in eine intensive Yoga Praxis, Anatomie- und Philosophieunterricht, Yoga Geschichte, Erzählungen aus der Indischen Mythologie, sowie Unterrichtsmethodik.



Die Lehrerausbildung ist in drei Module, von jeweils einer Woche unterteilt. Am Ende jeder Woche findet eine Prüfung statt. Nach bestandener Prüfung bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat ausgehändigt. Nach Abschluss aller drei Module das Yoga Lehrer Zertifikat der Yoga Schule Rosenheim.

Alle Modul bilden eine abgeschlossene Einheit, so dass die Yogalehrerausbildung RYT 200 (Ausbildungszeit 200Std.) mit jedem Modul begonnen werden kann.

Aufbauend auf die Basisausbildung kann in weiteren zwei Modulen zu je zwei Wochen die RYT 500 Zertifizierung erlangt werden.

Curriculum:

Yoga Asanas:

Grundübungen und fortgeschrittene Variationen werden erlernt.

Ihre wirkungsweise auf die Körpersysteme und das Energiesystem werden erläutert.

Die Fähigkeit diese Übungen zu unterrichten wird erlernt.



Pranayamas:

Das systematische Erlernen der Yoga-Atem-Techniken ist ein wichtiger Bestandteil des Ausbildungs- Programms.

Einführung in verschiedene Meditationstechniken und tägliche Meditationspraxis sind ein weiterer Punkt im Tagesablauf
Lehrmethoden: Verschieden Unterrichtsmethoden werden geübt.

Verschiedene Arten der Demonstration (z.B. Einsatz von Assistenten oder Multimedia).

Es soll die Fähigkeit vermittelt werden auf unterschiedliche Gruppensituationen einzugehen.





Erlernen von Korrekturmethode(n).
 Beobachtung und daraus resultierend
 Gestaltung und Gewichtung des
 Unterrichtes.
 Unterrichten von Kindern, Senioren,
 Schwangerschaft Yoga, Yoga für Sportler

Anatomie und Physiologie:
 Die Körpersysteme und ihre Funktionen
 Der Bewegungsapparat
 Das Atemsystem
 Das Herz-Kreislaufsystem

Das Verdauungssystem
 Das Nervensystem
 Das Endokrine System
 Myofasziale Meridiane

Aus der Yoga Philosophie:
 Chakren
 Nadis
 Koshas
 Die fünf Elemente



Yoga Philosophie
 es werden die klassischen philosophischen Texte von Patanjali (das Yogasutra) und
 Grundzüge der Bagavad Gita besprochen.

Einführung ins Vedanta
 Die Ayurveda Ernährungslehre
 Indische Mythologie
 Yoga Geschichte
 Tantra
 die klassischen Yoga Wege

Praktikum
 Unterrichten von Gruppen
 Assistieren beim Unterricht
 Beobachten der anderen Studenten beim unterrichten
 Qualifiziertes Beobachten



Stundenplan:

7.30 - 8.00 Meditation, Pranayama
8.15 - 9.45 Yoga Asanas, Pranayama
9.45 -10.30 Frühstück
10.30 -11.15 Anatomie
11.20 -12.05 Philosophie I
12.10 -12.55 Philosophie II
13.00 -15.00 Mittagspause, Karma Yoga
15.00 -16.00 Methodik
16.15 -18.00 Yoga Asanas, Pranayama
18.30 -19.45 Unterrichten von
Yogagruppen
Änderungen vorbehalten.



Termine: 2011 / 2012

RYT 200

Module I: 29. Okt. – 06. Nov. 2011

Module II: 18. Feb. - 26. Feb. 2012

Module III: 26. Mai – 03. Juni 2012

Kosten:

pro Module € 480,- Schüler, Studenten € 380,-

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Ausbildungsteilnehmer beschränkt.

Unterbringung:

In der Yoga Schule Rosenheim kann auch übernachtet werden. Die Schule ist mit einer Küche ausgestattet. Ebenso sind Umkleieräume mit Duschen vorhanden.

In der Nähe der Schule befinden sich in kurzer Entfernung mehrere Hotels und Pensionen.

Das Frühstück (Ayurveda) ist mit in den Ausbildungskosten enthalten.

In 2 min Fußentfernung zur Schule befindet sich ein Bio-Vegetarisches Restaurant mit Mittagstisch.

Wer keine Yoga Lehrerausbildung anstrebt kann an den Modulwochen auch teilnehmen um eine Woche lang intensiv Yoga zu praktizieren. Die Woche wirkt als echtes Powerpaket und trotzdem tief entspannend.