



Weiterbildung gesundheitspädagogische und therapeutische Anwendung des Yoga mit Zertifikat Fach-Yogalehrer/-in für Individualunterricht YAA

Die Weiterbildung besteht aus 12 Wochenenden in drei Jahren (jeweils samstags 10.00 – 18.00 Uhr und sonntags 10.00 – 15.30 Uhr):

1. Seminar (03. - 04.03.2018)

Prinzipien für die Āsana-Praxis: Merudaṇḍa, Atembeeinflussung, Bewegung und Atem im Krama, die zwei Körperaktivitäten Ākuñcana und Prasāraṇa und ihre Wirkungen.

2. Seminar (02. - 03.06.2018)

Ernährungsempfehlungen (Āhara niyama), Vorschläge zur Lebensführung (Vihara niyama),

3. Seminar (08. - 09.09.2018)

Weiterführung Ākuñcana und Prasāraṇa, Vinyāsa Krama, wichtige Ideen aus dem Yogasūtra zur Wirkung von Āsana-Praxis.

4. Seminar (01. - 02.12.2018)

Weiterführung Vinyāsa Krama, Bedingungen und Wirkungen von Atemregulierung (Prāṇāyāma).

5. Seminar (2019)

Anpassung und Gestaltung der Yoga-Praxis bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Nacken, Rücken, Gelenke). Mögliche Ursachen, geeignete Übungsideen.

6. Seminar (2019)

Das Konzept von Agni (die drei Unterarten, Anzeichen und Störungen bei zu starkem, zu schwachem oder wechselhaftem Agni, beeinflussende Reize, Wirkung der Yoga-Praxis auf Agni, Wechseljahre bei Frau und Mann.

7. Seminar (2019)

Wirkungsebenen und Wirkungsschwerpunkte von Yoga-Techniken (Laṅghana, Br̥mhaṇa), langfristige Unterrichtsplanung.

8. Seminar (2019)

Mentaler / psychischer Bereich (Umgang mit Hindernissen, Auswirkungen und Ursachen mentaler Ungleichgewichte, Gefühlsqualitäten). Die Guṇa (Rajas, Tamas und Sattva), aus den Guṇa entstehende Gefühle, Anpassung der Yoga-Praxis.

9. Seminar (2020)

Die Mayas (Basis, Mittel und ausgleichende Faktoren, die die Erkenntnis des Wesens und die Einheit mit den einzelnen Hüllen ermöglichen).

10. Seminar (2020)

Zu berücksichtigende Faktoren im Einzelunterricht, Lehrer/Schüler-Beziehung, Außendarstellung.

11. Seminar (2020)

Rezitation (Mantra), Visualisierungen und Affirmationen (Bhāvanā), Gesten (Mudrā), Meditation (Dhyānam).

12. Seminar (2020)

Sāṃkhyā-Philosophie als Grundlage von Yoga und Ayurveda, Sinnfragen (über unterscheidende Erfahrungen hin zu tiefgehender Einheitserfahrung).

Kosten

Die Gesamtkosten der Weiterbildung betragen 2.160,- €. Für das erste Seminar, das als Probezeit gilt, fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 180,- € an. Die restlichen Gebühren sind ab April 2018 in 33 monatlichen Raten à 60,- € zu zahlen.

Inhalt der Weiterbildung

Die Weiterbildung erfolgt gemäß dem von der YAA entwickelten Lehrprogramm (siehe Seite 1) und vermittelt die Grundlagen der gesundheitspädagogischen und therapeutischen Anwendung der Techniken und der Philosophie des Yoga. Die Seminare beinhalten jeweils Einheiten mit Yoga-Praxis, theoretischer Vermittlung der Inhalte und darauf aufbauender Anwendung der Prinzipien anhand konkreter Fallbeispiele.

Durch die Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe und fundierte Kompetenzerweiterung für die individuelle Gesundheitsförderung im Einzelunterricht und im Gruppenunterricht. Für Teilnehmende, die über einen medizinischen Grundberuf verfügen, bietet die Weiterbildung außerdem die Möglichkeit, Yoga als therapeutischen Ansatz in ihre Arbeit zu integrieren.

Voraussetzungen

Diese Fachausbildung ist eine Weiterqualifizierung für Yogalehrende, die bereits eine Yoga-Lehrausbildung absolviert haben. Die Bestätigung über eine abgeschlossene mindestens 2-jährige Yoga-Lehrausbildung mit mindestens 500 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) ist der YAA bis zum Beginn dieser Weiterbildung einzureichen.

Die Teilnahme ist ebenfalls möglich für Personen, die sich in Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in BDY/EYU befinden und diese noch während der Weiterbildungszeit zum/r Fach-Yogalehrerin abschließen werden.

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort für die Weiterbildungswochenenden sind in der Regel die Seminarräume der YAA, die sich zurzeit in 47798 Krefeld, Friedrichsplatz 18, befinden.

Umfang und Dauer der Weiterbildung

Die Weiterbildungszeit beträgt 3 Jahre. Während dieser Zeit finden die insgesamt 12 Wochenendseminare statt. Der Gesamtumfang beträgt 168 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Die Weiterbildung beginnt am 03.03.2018 und endet voraussichtlich im November 2020. Die YAA behält sich vor, aus organisatorischen Gründen den geplanten Beginn und das Ende zu verschieben.

Weiterbildungsschwerpunkt

Der Weiterbildungsschwerpunkt ist die Tradition nach Professor T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar.

Abschluss der Weiterbildung

Nach Abschluss der dreijährigen Weiterbildung besteht die Möglichkeit, das Zertifikat Fach-Yogalehrer/in Individualunterricht YAA zu erhalten, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- der/die Teilnehmer/-in war an mindestens 80 % der erteilten Unterrichtseinheiten anwesend
- in einer 10-12 Seiten umfassenden Hausarbeit hat der/die Teilnehmer/-in das Verständnis und die Umsetzung der Lehrinhalte (Anwendung eines Seminarthemas in einer Fallstudie) in ausreichendem Umfang dargelegt. Mit der Erstellung der Hausarbeit kann sechs Monate vor Ausbildungsende begonnen werden und die Teilnehmer/-innen haben dafür vier Monate Bearbeitungszeit.

Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, erhalten die Teilnehmer/-innen eine Teilnahmebescheinigung über die geleisteten Teilbereiche.

Sobald die nicht erbrachten Leistungen nachgeholt worden sind, kann das Zertifikat noch zu einem späteren Zeitpunkt erteilt werden.

Im Text des Zertifikates wird der Einzelunterricht nur dann explizit als Qualifikation genannt, wenn der/die Teilnehmer/-in den Nachweis über den Erhalt von mindestens 12 Stunden Einzelunterricht erbringt. Der Einzelunterricht sollte vorzugsweise von einer dafür qualifizierten Lehrperson der Tradition Krishnamacharya/Desikachar erteilt worden sein.

Unterrichtsmittel

Für die Themen der Seminare werden Skripte und Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die Kosten für diese Materialien sind in den Ausbildungskosten enthalten.

Die Skripte sind nur für den eigenen Gebrauch bestimmt und dürfen aus urheberrechtlichen Gründen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Andere Lehrmittel wie Bücher, elektronische Medien usw. können individuell nach eigenem Ermessen und auf eigene Kosten angeschafft werden.

Verwendete Abkürzungen:

YAA = **YOGA - AYURVEDA - AKADEMIE**