

**YOGA  
LEHRER  
AUSBILDUNG**

ab 21. Januar  
Einstieg jeden Monat möglich

**Join  
Now**

»»»»»» erlebe und lerne  
authentisches,  
yogatherapeutisch fundiertes  
Yoga

## Übersicht

### Modul – Geschichte 20 UE

Die jahrtausende alte Indische Lehre überzeugt Menschen weltweit von Ihren positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlfühl. Yoga ist aus der modernen Welt nicht mehr wegzudenken. Wo liegen die Ursprünge? Wie ist es mit den alten indischen Göttern verbandelt? Wem haben wir es zu verdanken, daß Yoga in den Westen gelangte. Welche Yogameister mit welchen Traditionen haben den unterschiedlichen Stilrichtungen den Weg geebnet?

### Modul – Pfade des Yogaweges 20 UE

Die yogische Philosophie zeigt den Weg nach innen auf, der zu mehr Glück und Gelassenheit im Leben führt. Doch welche Bedürfnisse sind zu erfüllen? Und welche Rolle spielt der menschliche Geist mit seinen Fähigkeiten und Hindernissen? Blicke hinter die menschlichen Täuschungen und erfahre, was es zu unterscheiden gilt.

Dank des indischen Gelehrten Patanjali basiert Yoga auf einem System. Mit seinem Yogasutra hat Patanjali der Welt einen Leitfaden hinterlassen. Ziel dieses Weges ist die Erleuchtung. Der Blick auf die achtegliedrigen Stufen des Weges lohnt sich, denn sie geben wertvolle Anregungen für yogische Verhaltensweisen, innere Klarheit und Zufriedenheit

Geist

## Modul – Gesellschaftlicher Bezug 10 UE

Wie leben die Menschen heute? Welche Bedürfnisse und welche Gesellschaftlichen Umstände prägen das Yoga von heute?

Was können wir für eine gesunde Entwicklung und ein nachhaltiges Leben tun?

## Modul – Entwicklungsbiologie und Psychologie 20 UE

Die Beschreibung und Erklärung zeitlich überdauernder, aufeinander aufbauender Veränderungen menschlichen Erlebens und Verhaltens über die gesamte Lebensspanne. Die **Entwicklungsbiologie** erforscht die Vorgänge, durch die einzelne Organismen wachsen und sich von der einzelnen Zelle zu einem komplexen vielzelligen Organismus entwickeln



Geist

## Modul – Kommunikationstheorie 30 UE

Kommunikation ist alltäglich und verläuft scheinbar selbstverständlich, sodass sie nicht weiter problematisch erscheint. Für die meisten Situationen reicht dies auch aus; es wäre zu aufwendig, die eigene Kommunikation ständig zu hinterfragen. In der wissenschaftlichen Behandlung von Kommunikation wird die Frage gestellt, wie Kommunikation erklärt werden kann; unter welchen Bedingungen sie abläuft; was Kriterien für Kommunikationserfolge sind; und wie verlässliche Modelle erstellt werden können, aus denen sich Vorhersagen und Handlungsanweisungen ableiten lassen.

## Modul – Stunde halten 30 UE

Entwickeln und Anleiten von min. 5 Yoga Stunden

Umsetzen von Vorbild – Lernen am Modell

Korrekturen/ Assistenten

Anpassen an Gesundheits-/ Kenntnisstand, Kindheit, Schwangerschaft, Alter

## Modul – Praxis 10 UE

Selbstständigkeit/ Versicherung/rechtliche Grundlagen

Finanzplanung/ Marketing

## Modul – Resonanz 20 UE

Mantras sind traditionelle magische Silben, Worte oder Verse, die vor Tausenden von Jahren in Sanskrit, der altindischen Sprache, verfasst wurden und unverändert bis heute rezitiert oder gesungen werden. Durch die Wiederholungen in einem bestimmten Rhythmus entstehen in unserem Körper und Geist Klangschwingungen und Vibrationen, die positive Energien freisetzen

## Modul – Meditation 20 UE

**Meditation** bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind und seit dem 20. Jahrhundert zunehmend auch in der westlichen Welt praktiziert und beforscht werden. Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Das Üben von Meditation trägt dazu bei nachhaltige positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben zu bewirken. Effekte von Meditationstraining auf Kognition, Affekt, Hirnfunktion und Immunsystem sowie auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich belegt. Wir untersuchen aus yogischer Sicht diese Zusammenhänge und tauchen ein...

Seele

## Modul – Spiritualität und Philosophie 20 UE

In der Philosophie (wörtlich „Liebe zur Weisheit“) wird versucht, die Welt und die menschliche Existenz zu ergründen, zu deuten und zu verstehen.

In der antiken Philosophie entfaltete sich das systematische und wissenschaftlich orientierte Denken.

Kerngebiete der Philosophie sind die Logik (als die Wissenschaft des folgerichtigen Denkens), die Ethik (als die Wissenschaft des rechten Handelns) und die Metaphysik (als die Wissenschaft der ersten Gründe des Seins und der Wirklichkeit).

## Modul – Ayurveda 30 UE

Der Begriff Dosha kommt aus dem Ayurveda, der indischen Lehre über das Wissen vom langen Leben. Es besagt, daß jeder Mensch eine ganz individuelle Ausprägung der unterschiedlichen Doshatypen in sich trägt. Was haben diese Typen mit Yoga zu tun? Wie kann Ayurveda in einem yogischen Leben unterstützen?

Die drei Gunas beruhen auf der Sankhya Philosophie der Dualität, also der Gegensätzlichkeit und sind Teil unsres Seins und der gesamten Schöpfung. Gunas existieren sowohl innerhalb als auch außerhalb von uns. Welche Eigenschaften und welche Emotionen werden ihnen zugeordnet?

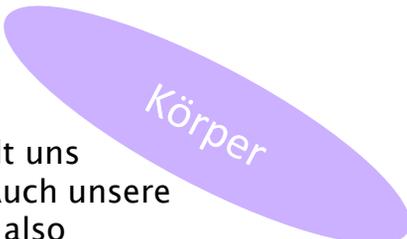
## Modul – Pranayama 40 UE

Im Yoga werden die verschiedenen Atemübungen oder Atemtechniken Pranayama genannt. Im Alltag nutzen wir in der Regel nicht unser ganzes Potenzial an Atemraum. Dabei kommt dem Atem eine so große Bedeutung zu, denn Körper, Atmung und Geist korrelieren miteinander. Was also steht hinter dem yogischen Pranayama? Was sollte beim Üben beachtet werden? Was geschieht beim Atmen. Und was hat es mit den Atempausen auf sich?

Bhandas sind energetische Kraftzentren in unserem Körper und werden im Yoga auch als Körperverschlüsse bezeichnet. Sie zählen zu den Mudras und helfen unter anderem dabei, in den Asanas die Energieblockaden zu lösen.

## Modul – Anatomie 70 UE

In der Yogapraxis ist unsere Wirbelsäule im Fokus. Sie hält uns aufrecht und ist Dank unserer Bandscheiben beweglich. Auch unsere Muskeln spielen eine wichtige Rolle, wenn es um Asanas, also Körperhaltungen geht. Darüber hinaus stellt sich immer wieder die Frage, was unseren Organismus eigentlich vornehmlich reinigt. Ist es die Bewegung, die Atmung oder doch eher die Verdauung?



Körper

## Modul – Asana Mudra 20 UE

Die Körperhaltungen im Yoga werden als Asana bezeichnet. Im Alten Yoga gab es nur Sitzhaltungen. Heute besteht Yoga aus sehr vielen verschiedenen Körperhaltungen: Stand-, Dreh-, Umkehrhaltungen sowie Rück- und Vorwärts-, und Seitbeugen. Wir gehen der Frage nach, welche Wirkungen den verschiedenen Körperhaltungen im Yoga nachgesagt werden.

Mudras (Sanskrit, f., मुद्रा, mudrā, urspr.: „Siegel“) sind symbolische Handgesten (Handbewegung, Handstellung), die sowohl im alltäglichen Leben (siehe die Gruß-Geste Namaste), als auch in der Yoga Praxis ihre Anwendung findet. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Mudra „das, was Freude bringt“. Mud heißt Freude, aber auch Geste, um den Göttern zu gefallen. Ra bedeutet „das, was gibt“.

## Modul – Asana V 20 UE

Die Lehre der Chakren ist Teil der alten yogischen Texte, der Veden und Upanishaden, und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle. Das Ziel ist es, die Chakren und somit die Energien im Körper in Einklang und Balance zu bringen. Alle sieben Hauptenergiezentren haben ihre eigene Bedeutung. So werden jedem Chakra bestimmte Grundbedürfnisse, Qualitäten, Farben und Elemente zugeordnet