



200hr Yogalehrer Ausbildung CURRICULUM

1. Asana, Pranayama & Meditation
2. Anatomie & Physiologie
3. Yoga Energetik
4. Yoga Geschichte, Lehrer & Stile & Philosophie
5. Yoga Methodologie & Lehrer Ethik
6. Mythologie
7. Mentale Gesundheit
8. Yogischer Lebensstil
9. Soziale Verantwortung
10. Nachhaltigkeit & Permakultur
11. Bali Studien
12. Curriculare Aktivitäten

Ad 1) Asana, Pranayama & Meditation

- ASANA
- Multi-Stil: Vinyasa, Yin, Hatha
- Tägliche 2,5 – 4,5 Stunden Praxis von Asana, Meditation & Pranayama
- Freie Bewegung, Tanz, Ekstatischer Tanz, Bootcamp, Kraft- & Faszientraining
- Detailliertes Studium der Yoga-Asanas, ihrer Ausrichtung (Schwerpunkt), Hinweise, Anpassungen & Sanskrit-Namen
- Grundlegendes therapeutisches Yoga (z.B. bei Kopfschmerzen, Schwangerschaft, Menstruation, Rücken, Knie ...)
- PRANAYAMA
- Praxis von Ujayii 1-8
- Einzelatmung und Wechselatmung
- 5 weitere Pranayama-Stile



- MEDITATION
- Täglich 5-60 Min. Meditation
- Erleben einer Vielzahl von sitzenden/liegenden Meditationen
- Gehende Meditationen
- „Morgenstille“
- Tag der Stille
- Theorie der Meditation

Ad 2) Anatomie & Physiologie

- Studie der menschlichen Anatomie
- Praktische anatomische Anwendung an Yoga Positionen
- Anatomisches Yoga (zB für Knie, Schultern, Psoas ...)
- Massagen

Ad 3) Yoga Energetik

- Koshas – yogische Schichten
- Chakras & Nadis – Energiezentren & Energiekanäle
- Gunas – 3 Grund Eigenschaften
- Vayus – 5 Energie Richtungen im/um Körper
- Bandhas – Methodik zum Erhalten der Energie
- Drishti – visuelle Fokuspunkte zum Halten der Energie
- Energie Arbeit mit Reiki, Zeremonien, Besuche in Tempeln

Ad 4) Yoga Geschichte, Lehrer & Stile & Philosophie

- Verschiedene Yoga Stile
- Yoga Abstammung: Ursprung & Geschichte des Yoga, Linie der Lehrer und deren Stile
- Studie Antiker Yogischer Texte (Bhagavad Gita und Patanjali's Yoga Sutras)



Ad 5) Yoga Methodologie & Lehrer Ethik

- Ethik & Grundsätze eines Yogalehrers
- Die Kunst Yoga zu unterrichten
- Was ist Hatha Yoga? Was ist Vinyasa?
- Anpassungen & Demos
- Sequenzierung
- Stimme & Präsentation eines Yoga Lehrers
- Erstellung/Kreation einer Yoga Klasse/Thema
- Studie der mentalen, energetischen und spirituellen Aspekte des Yoga
- Sadhana: Erstellen Deiner eigenen täglichen persönlichen Yoga Praxis
- Yoga als Geschäftszweig

Ad 6) Mythologie

- Studium der mit Yoga verbundenen Gottheiten
- Studium der balinesischen & hinduistischen Mythologie
- Ist Yoga eine Religion?
- Vertiefung von Mantras und Chants
- Kirtan & Chant Zeremonien
- Diskussionen über Gott und dessen mythischen Repräsentationen

Ad 7) Mentale Gesundheit

- Studie des Selbst, persönliche Entwicklungsarbeit alleine, mit Partner und in Gruppen anhand von antiken und modernen Modalitäten
- Die Arbeit von/mit Byron Katie: Gruppen Arbeit mit Ausfüllen der Formulare, Gruppen Diskussionen
- 12 Schritte der Ausbildung
- Besprechung der 4 Agreements von Miguel Ruiz
- Optionale Arbeit mit Mentor oder Lebenscoach



Ad 8) Yogischer Lebensstil

- Yogische Lebensweise
- Tägliche Routine der Selbstpflege und Wellness
- Ernährung, Reinigung, Fasten & Ayurveda
- Exploration Deiner Werte
- Modalitäten zur Zielsetzung, Lebensaufgabe (Dharma) Finden & Planung
- Instrumente der Manifestation

Ad 9) Soziale Verantwortung

- Fokus auf Gemeinschafts-, Gruppen- & Partnerarbeit
- Karma Yoga Projekt & Präsentationen
- Bhagavad Gita Diskussionen und Reflexionen

Ad 10) Nachhaltigkeit, Umweltschutz & Permakultur

- Wandern durch Jatiluwih Reisfelder, Kennenlernen des antiken Bewässerungssystems
- Wanderung/geführte Tour durch eine Kaffeeplantage mit Kentri Kennenlernen des biodynamischen Anbaus, Bio Organik, Permakultur, Ernährung, Nachhaltigkeit
- Wasser nur aus eigenen Flaschen – Verwendung so wenig Plastikflaschen & Plastiktüten wie möglich
- Eigener Bamboo Strohalm
- Schreibwaren aus Zimt
- Teller und Verpackungen aus Bananenblättern

Ad 11) Bali Studien der Natur, Kultur, Rituale & Spiritualität

- Hautnahes Erleben und Diskussionen über Spiritualität, Opfergaben, Zeremonien, Gebräuche, Rituale, Gemeinschaftssinn (Banjar, Gotong Royong) Balis
- Inselerkundigungen mit Wertschätzung/Verbindung mit der Natur: Wandern durch Reisfelder, Schwimmen im Wasserfall, Schwimmen/Schnorcheln/Bootsfahrten im Meer, Balinesische



Wasserreinigungszeremonie und Segnungen im
Weihwassertempel Tirta Gangga

- Studie der Gemeinsamkeiten zwischen Hinduismus und Yoga

Ad 12) Curriculare Aktivitäten

- Gruppendynamische Arbeiten in der Natur & im Studio
- Spaziergänge, mit Theoriearbeit in Garten, bei Fluss, Strand und Ausflügen
- Gehende Meditationen am Strand und am Berg
- Lagerfeuer im Resort und am Strand; Kaminabende in den Bergen verbunden mit Neumond und Manifestations-Ritualen
- gemeinsames Schnorcheln, Schwimmen, Kayak oder auch individuell für mentale Gesundheit
- Tanzen & Ekstatischer Tanz in Ubud oder unserem Studio
- Zeremonie (falls während dem Training Vollmond) & Kakao Zeremonie zur Erweiterung des Bewusstseins
- Massagen & Spa zur Entspannung von Körper & Geist
- Coaching & Mentor Program/Reiki