



300hr Yogalehrer Ausbildung

CURRICULUM

1) Techniken, Training & Praxis

- Asana, Pranayama & Meditation
- Ausbau der persönlichen Praxis
- Mantras, Chanting
- Mudras
- Yoga Energetik

2) Anatomie & Physiologie

- Studie der menschlichen Anatomie L2
- Mentale-körperlich therapeutische Verbindung
- Mentale Gesundheit

3) Yoga Humanities

- Mythologie L2
- Yoga Philosophie L2
- Yogischer Lebensstil L2

4) Professionelle Grundlagen

- Methodologie L2
- Praktikum (Unterrichten üben)
- Yoga als Geschäftszweig L2
- Yoga Marketing, PR, Versicherung

5) Elektiven

- Soziale Verantwortung
- Nachhaltigkeit, Umweltschutz & Permakultur
- Bali Studien der Natur, Kultur, Rituale & Spiritualität
- Selbst Studium

6) Lese Liste

- Eknath Easwaran „Die Bhagavad Gita“ (Zusammenfassung der ersten 9 Kapitel)
- Swami Swatmarama „Hatha Yoga Pradipika“
- Bessel van der Kolk „Das Trauma in Dir“ (ODER Gabor Mate „Wenn der Körper Nein sagt“ ODER – falls Du aus traumatischen Gründen keine Trauma Bücher lesen möchtest, bitte studiere BKS Iyengar „Licht auf Pranayama“)
- Sobotta „Anatomie-Malbuch“ (wenn Du bei 200hr dabei warst hast Du bereits 25 Abbildungen bemalt, bitte bemale weitere 25 oder beginne mit 25)

Ad 1) Techniken, Training & Praxis - Asana, Pranayama & Meditation

Asana

- Multi-Stil: Hatha, Vinyasa, Bali Yoga Bootcamp, Restoratives Therapeutisches Yoga, Sahaja Yoga - Freie Bewegung
- Tägliche 2,5 – 4,5 Stunden Praxis von Asana, Meditation & Pranayama und persönlicher Asana Praxis
- Detailliertes Studium der fortgeschrittenen Yoga-Asanas, ihrer Ausrichtung, Hinweise, Anpassungen & Sanskrit-Namen
- Restoratives therapeutisches Yoga im Detail für Gelenke, Organe und verschiedene Krankheiten so wie mentalen Schwächen

Pranayama

- Praxis von Ujjayi 8-13
- Fortgeschrittene Pranayama Stile

Meditation

- Täglich 15-60 Min. Meditation
- Neuro Re-Programming Meditationen
- Dynamische und gehende Meditationen
- Erleben einer Vielzahl von sitzenden/liegenden Meditationen
- Mauna: „Morgenstille“, 3 Tage der Stille

Yoga Energetik

- Chakras & Nadis L2
- Bandhas L2 (Maha Bandha / Uddhiyana Bandha reguläre Praxis)
- Mudras L1
- Energie Arbeit mit Reiki, Zeremonien, Besuche in Tempeln

Ad 2) Anatomie & Physiologie

Studie der menschlichen Anatomie

- Anatomie L2
- Praktische anatomische Anwendung an fortgeschrittenen Yoga Positionen
- Therapeutisches Yoga anatomische Details (zB für Knie Schmerzen oder Sodbrennen etc)
- Massage und körperorientierte Therapien optional (zB Reiki)

Mentale Gesundheit

- Persönliche Studien an komplexen Traumata
- Arbeit mit Materialien Gabor Mate /
- Restoratives Therapeutisches Training in Depression und Ängsten
- Optionale Arbeit mit Lebenscoach und Psycho-Therapeutin

Ad 3) YOGA HUMANITIES

Yoga Philosophie

- Studie Antiker Yogischer Texte (Bhagavad Gita und Patanjali's Yoga Sutras) L2
- Tantra Yoga Einführung

Yoga Mythologie

- Studium der mit Yoga verbundenen Gottheiten L2
- Studium der balinesischen & hinduistischen Mythologie L2
- Vertiefung von Mantras und Chanting
- Kirtan & Chanting Zeremonien
- Diskussionen über Gott und dessen mythischen Repräsentationen

Lehrer Ethik

- Ethik & Grundsätze eines Yogalehrers L2

Yogischer Lebensstil

- Yogische Lebensweise – Morgen & Abendrituale, Selbst Pflege
- Erstellung der eigenen Sadhana
- Ernährung, Reinigung, Fasten & Ayurveda L2
- Sankalpa L2
- Instrumente der Manifestation L1

Ad 4) Professionelle Grundlagen – 50 Stunden

Methodologie

- Die Kunst Yoga zu unterrichten L2
- Anpassungen & Demos L2
- Cueing L2
- Sequenzierung L2
- Verbale Kommunikation & Körpersprache L2
- Musik L2
- Sadhana: Erstellen Deiner eigenen täglichen persönlichen Yoga Praxis

Praktikum

- In der Gruppe unterrichten mit feedback in Restorativem Therapeutischem Yoga, Vinyasa L2, Yin L2
- Vor der Gesamt-Gruppe unterrichten mit feedback in Restorativem Therapeutischem Yoga, Vinyasa L2, Yin L2

Yoga als Geschäftszweig

- Yoga Unterricht als Einkommen L2
- Marketing, Promotion L2

Ad 5) Wahl Stunden – 15 Stunden

Soziale Verantwortung

- Fokus auf Gemeinschafts-, Gruppen- & Partnerarbeit
- Karma Yoga Diskussionen
- Bhagavad Gita Diskussionen und Reflektionen

Nachhaltigkeit, Umweltschutz & Permakultur

- Wanderungen durch Bali Natur - Kennenlernen des antiken Bewässerungssystems, des biodynamischen Anbaus, Permakultur, Nachhaltigkeit
- Wasser nur aus eigenen Flaschen – Verwendung von so wenig Plastikflaschen & Plastiktüten wie möglich
- Eigener Bamboo Strohalm
- Schreibwaren aus Zimt, Teller/Verpackungen aus Bananenblättern

Bali Studien der Kultur, Rituale & Spiritualität

- Hautnahes Erleben und Diskussionen über Spiritualität, Opfergaben, Zeremonien, Gebräuche, Rituale, Gemeinschaftssinn (Banjar, Gotong Royong) Balis
- Inselerkundigungen mit Wertschätzung/Verbindung mit der Schönheit der Natur: Wandern durch Reisfelder, Schwimmen im Wasserfall & Meer, Schnorcheln im Meer, Ozean Bootsfahrten
- Balinesische Wasser Reinigung Zeremonie und Segnungen im Weihwassertempel
- Studie der Gemeinsamkeiten zwischen Hinduismus und Yoga

Extra-Curriculare Aktivitäten

- Element Erde: Gruppendynamische Arbeiten in der Natur & im Studio
 - Spaziergänge, mit Theoriearbeit in Garten, bei Fluss, Strand und Ausflügen
 - Gehende Meditationen am Strand und am Berg
 - Element Feuer Rituale: Lagerfeuer im Resort und am Strand; Kaminabende in den Bergen verbunden mit Neumond und Manifestation Ritualen
 - Element Wasser: Besuch eines Wasserfalls, Flüsse, gemeinsames Schnorcheln, Schwimmen, Kayak oder auch individuell
 - Tanzen & Ekstatischer Tanz in Ubud oder unserem Studio
 - Zeremonien in tempeln, mit Balinesischen Priestern, (falls während dem Training Vollmond & Neumond) & Kakao Zeremonie
 - Massagen & Spa zur Entspannung von Körper & Geist
 - Therapien, Reiki & Life Coaching
-

Wähle zwischen 1-3 100hr Modulen
oder genieße 300hr in einem Schwung!

Modul 1 – 100hr YOGA BALI HEAL

Therapeutisches Restoratives Yoga

- Therapeutisch-Restoratives Yoga für Wirbelsäule, Gelenke, Organe und körperliche & mentale Einschränkungen wie zB Schilddrüsenüberfunktion, Sodbrennen, Depression ...
- Therapeutische Hatha Yoga Sequenzen zB für unteren Rücken
- Yoga Anatomie L2
- Ayurveda L2
- Mudras L1

Modul 2 – 100hr YOGA BALI THRIVE

Vinyasa & Unterrichtsmethodik L2

- Fortgeschrittene Vinyasa Flows
- Bali Yoga Bootcamp
- Freie Bewegung & Sahaja Yoga
- Bio Hacking & physische, mentale & meditative Studien & Instrumente zum persönlichen Boost
- Anpassungen L2
- Sequenzierung L2
- Verbale Kommunikation / Körpersprache

Modul 3 – 100hr YOGA BALI RESET

Yin L2, Pranayama L2 & Persönliche Praxis

- Fortgeschrittenes Yin
- Fortgeschrittenes Pranayama
- Erstellung einer Persönlichen Praxis für Selbst und Schüler

Alle 3 Module enthalten

- Morgen Meditation & Pranayama
- Tägliche Asana – Gruppen- und Selbstpraxis
- L2 des Unterrichtens und der Berufsausübung
- Erstellen fortgeschrittener Sequenzen für Gruppen- und Selbstpraxis
- Selbststudium
- L2 in Yoga Geisteswissenschaften, Philosophie, Mythologie, Yoga Energetik, Yoga Methodik