



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG THERAPIE

Ausbildung

Ausbildung für YogalehrerInnen

AUSBILDUNG

Ausbildung für YogalehrerInnen

Möchten Sie lernen, den Ansatz des Viniyoga, des Yoga in der Tradition von T.K.V. Desikachar fundiert und verantwortungsvoll zu unterrichten, so können Sie das in einer Lehrausbildung zusammen mit anderen TeilnehmerInnen tun. Für eine solche Ausbildung müssen Sie Freude am Hinterfragen, Diskutieren und Experimentieren mitbringen.

Das Schweizer Yoga Zentrum bietet vierjährige Yogalehrausbildungen an, die nach den Kriterien der Europäischen Yoga Union (EYU) und Yoga Schweiz (YS, www.yoga.ch) strukturiert sind. Unsere Ausbildung ist anerkannt vom Kompetenznetz Yoga, www.kompetenznetz.de und von der Krishnamachary Healing and Yoga Foundation KHYF www.khyf.net.

- » Für Wen?
- » Was?
- » Wie?
- » Welche Inhalte?
- » Wer unterrichtet?
- » Welche Kosten?
- » Wer kann teilnehmen?
- » Abschluss der Ausbildung
- » Bewerbungen

FÜR WEN?

An wen richtet sich die Ausbildung?

Für alle Interessierten, die ihre persönliche Yogaerfahrung vertiefen oder weitergeben möchten, bietet die Ausbildung eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Yogaverständnis an.

Die Ausbildung erarbeitet die notwendigen methodischen und persönlichen Fähigkeiten, um

- » Yoga in Gruppen kompetent und den unterschiedlichen TeilnehmerInnen angemessen zu unterrichten
- » aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Übungsmöglichkeiten die passenden auszuwählen
- » am Ende der Ausbildung unter fachlicher Begleitung Yoga im Einzelunterricht zu vermitteln
- » im vorhandenen Arbeitsbereich Methoden aus dem Yoga einzusetzen (z.B. in sozialer Arbeit, im Erziehungsbereich, in der therapeutischen Arbeit)

WAS?

Der Ansatz des Schweizer Yoga Zentrums

Die in dieser Ausbildung vermittelten Inhalte geben ein Verständnis von Yoga wieder, das einer grossen, alten, aber dennoch hochaktuellen Tradition des Yoga folgt, verbunden mit den Namen T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Es leitet die gesamte Arbeit des Schweizer Yogazentrums.

Dieses Verständnis geht von dem Grundgedanken aus, dass eine Körperhaltung, eine Atem- oder Konzentrationsübung auf jeden Menschen unterschiedlich wirkt. JedeR Übende bringt unterschiedlichste Voraussetzungen mit (Alltagsgestaltung, berufliche Anforderungen, körperliche und mentale Gesundheit oder Krankheit, Wünsche an einen spirituellen Weg, etc.).

Das bedeutet konsequenterweise, dass sich die Wirksamkeit jeder Yogapraxis nur dann umfassend und tief entfalten kann, wenn sie für den übenden Menschen angemessen und passend ausgewählt wird.

Dieses Konzept, Yogaübungen IMMER in Bezug auf den übenden Menschen zu betrachten und auszuwählen, kann auch als Viniyoga bezeichnet werden. Viniyoga bedeutet: „(Die Übungen des) Yoga auf eine besondere (vi) Weise gebrauchen (ni)“

Viniyoga ist keine neue Yogarichtung, sondern vielmehr eine Methode, die die Techniken und Mittel des Yoga auf eine intelligente und verantwortungsvolle Weise zusammenstellt und anwendet.

WIE?

Dauer der Ausbildung – Organisatorisches

Die Ausbildung ist berufsbegleitend und dauert vier Jahre.

Während dieser Zeit werden insgesamt ca. 800 Unterrichtseinheiten gegeben, die sich auf 24 Wochenendseminare (6 pro Jahr, jeweils Samstag und Sonntag), 12 Intensivtage (jeweils Samstags, 2 bis 4 pro Jahr) verteilen.

Die vier Intensivwochen (eine pro Jahr) finden in einem Seminarhaus statt.

Zwischen den einzelnen Terminen wird den TeilnehmerInnen empfohlen, in Lerngruppen die behandelten Themen weiter zu vertiefen. Neben der eigentlichen Ausbildungszeit ist eine regelmässige Begleitung der eigenen persönlichen Yogapraxis durch die Mitglieder des Ausbildungsteams oder eineN externeN LehrerIn, der oder die mit dem Ansatz des Viniyoga arbeitet, verbindlich.

WELCHE INHALTE?

Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst unter anderem die Beschäftigung mit folgenden Inhalten:

- » Konzepte und Praxis von âsana, prânâyâma, mudrâ, bandha, Meditation
- » Vinyâsa krama – sinnvoller Aufbau von Yogapraxis, Unterrichtsgestaltung
- » Viniyoga – Möglichkeiten und Notwendigkeit der Individualisierung von Yogapraxis für den Gruppen- und Einzelunterricht
- » Yoga Sûtra des Patañjali – der Leitfaden zum Verständnis von Yoga
- » Medizinische Grundlagen (Anatomie/Physiologie),
Krankheitslehre (Pathologie und Psychopathologie)
- » Die Traditionen des Yoga – ausgewählte Texte (Hatha Pradipika, Bhagavad Gita,
Upanischaden, Samkhya etc.)
- » Erarbeitung und Halten von Unterrichtsstunden

Ausbildungsablauf innerhalb der vier Jahre

	Methoden-spezifische Ausbildung	Anatomie / Physiologie / Pathologie	Unterrichtsgestaltung	Philosophie
1. Jahr	Theorie und Praxis Schwerpunkt āsana	Fortlaufend Der Besuch der Anatomielektionen entfällt für Teilnehmerinnen, die aufgrund nachgewiesener genügender anatomischer Vorbildung von der Anatomieprüfung befreit sind.	Beginn Mitte des ersten Jahres Theorie und Praxis Schwerpunkt Gruppenunterricht	Theorie und Verbindung Praxis Yoga Sūtra Hathayogapradipika 1 Wochenende zu einem speziellen Philosophiethema (Übersicht Yoga und Sāmkhya)
2. Jahr	Theorie und Praxis weiterhin āsana und NEU prānāyāma		Theorie und Praxis Schwerpunkt Gruppenunterricht Stundenkonzeption, variantenreiches Arbeiten	Theorie und Verbindung Praxis Yoga Sūtra Hathayogapradipika 2 Wochenenden zu speziellen Philosophiethemen (Veden/ Upanishaden, Bhagavadgita)
		Anatomieprüfung schriftliche, 2-stündige Prüfung bei YS in Bern		
3. Jahr	Theorie und Praxis weiterhin āsana, prānāyāma, zusätzlich mudrā + bandha und NEU Meditation		Theorie und Praxis Schwerpunkt Gruppenunterricht – Beginn individueller Unterricht	Theorie und Verbindung Praxis Yoga Sūtra, Texte aus dem Hathayoga 2 Wochenenden zu speziellen Philosophiethemen (Vedānta, Tantra)
4. Jahr	Theorie und Praxis āsana, prānāyāma, Meditation		Theorie und Praxis Gruppen- und individueller Unterricht	Theorie und Verbindung Praxis Yoga Sūtra, Yoga Rahasya, Upanishaden 2 Wochenenden zu speziellen Philosophiethemen (Buddhismus und Wiederholungen)
Mitte des 4. Jahres Abgabe der Diplomarbeit (jeweils Ende Mai)				
Ende des 4. Jahres Diplomprüfung * (jeweils November)				
* schriftliche 2-stündige Philosophieprüfung * Halten einer Prüfungslektion * sowie 45 Minuten mündliche Prüfung bei YS in Bern				

WER UNTERRICHTET?

Das Ausbildungsteam

Irene Kocher, Leitung des Ausbildungsganges 2011 – 2014
Dipl. Yogalehrerin SYG/EYU, Yogateacher KHYP,
Leitung „Yogapraxis“ Winterthur, www.yogapraxis.ch

Susan Kieser, Dipl. Yogalehrerin SYG/EYU & Yogateacher KHYP.
Branchendiplom in Komplementärtherapie Methode Yoga-Therapie,
dreijährige Weiterbildung in Yogatherapie und Begleitung durch Yoga
am Berliner Yogazentrum.
Leitung „Yogaraum“ in Wald, www.yogaraum.ch

Margareta Stühl Nones, Yogalehrerin BDY/YS/EYU
Leitung „Schweizer Yogazentrum“, www.schweizeryogazentrum.ch
Yogateachertrainer und Yogateacher KHYP

Alle drei leiten Yoga-Seminare, Weiterbildungen sowie Supervisionen für YogalehrerInnen und geben Yoga weiter im Gruppen- und Einzelunterricht sowie in der therapeutischen Anwendung des Yoga.

WELCHE KOSTEN?

Kosten

Die Teilnahme an dieser Ausbildung ist nur als Ganzes möglich. Sie wird zu Beginn der Ausbildung vertraglich geregelt. Die Kosten belaufen sich für den gesamten Zeitraum auf SFr. 14 400.–.

Sie können selbstverständlich in Raten entrichtet werden (300/Monat oder 3600/Jahr).

Hinzu kommen die Kosten für Einzelunterricht .

Für die Intensivwochen im Seminarhaus sollten für Unterkunft und Verpflegung (Einzel-/Doppelzimmer mit Vollpension) rund Fr. 650.– bis 750.– gerechnet werden.

Zu den Prüfungsgebühren beim Berufsverband Yoga Schweiz nähere Informationen unter www.yoga.ch.

WER KANN TEILNEHMEN?

Anmeldung

Im Entscheidungsprozess für die Ausbildung halten wir folgende Schritte für unverzichtbar:

1. Ein persönliches Gespräch, um Fragen rund um die Ausbildung zu klären.
2. Eine Hospitation in einem Seminar der laufenden Aus- / Weiterbildungen.
3. Eine schriftliche Bewerbung mit folgendem Inhalt:
 - » tabellarischer Lebenslauf mit Schwerpunkt der Erfahrungen mit Yoga
 - » kurze Darstellung des Interesses an der Ausbildung / Motivation
 - » ein Foto
4. Abschluss des Ausbildungsvertrages

Bewerbungen für die Teilnahme können ab sofort gesandt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die nachzuweisende mindestens dreijährige persönliche Yogapraxis (Besuch von Gruppen- und/oder Einzelunterricht).

Über die Teilnahme an der Ausbildung wird nach einem persönlichen Gespräch entschieden.

ABSCHLUSS

Abschluss der Ausbildung

Die Teilnahme an der Ausbildung wird am Ende durch die Ausbildungsleitung mit Zertifikat bestätigt.

Die Ausbildung genügt inhaltlich und formell den Anforderungen von Yoga Schweiz (YS) und der Europäischen Yogaunion (EYU). Sie befähigt zur Teilnahme an der Diplomprüfung der YS und berechtigt zum Führen des Titels „Dipl. YogalehrerIn YS / EYU“.

Die Prüfung wird durch ExpertInnen der Yoga Sûtra abgenommen, Sie besteht aus je einer schriftlichen Anatomie- und Philosophieprüfung, einer Diplomarbeit, einer Prüfungslektion und einem Prüfungsgespräch.

BEWERBUNG?

Für weitere Informationen oder Bewerbungen

SCHWEIZER YOGAZENTRUM

c/o Irene Kocher

irene.kocher@schweizeryogazentrum.ch

0041 (0) 52 232 68 81

c/o Margareta Stühl Nones

stuehl@schweizeryogazentrum.ch

0041 (0) 32 652 26 73