

CURRICULUM

AUSBILDUNG ZUM/R ASHTANGA YOGALEHRER/IN AYI INSPIRED® (270UE / 200H)

in Kooperation mit der ASHTANGA YOGA INNOVATION (AYI®) - YOGALEHRER AUS-
UND WEITERBILDUNG MIT DR. RONALD STEINER

Die Ausbildung ermöglicht ein Eintauchen in die Praxis, Philosophie und gesundheitsrelevante Aspekte von Ashtanga Yoga Innovation (nach Dr. Ronald Steiner). Sie befähigt kompetent AYIInnovation® Yogastunden für Anfänger zu geben.

INHALTE (270UE / 200H):

Themenbereiche	
Modul 1: AYI Inspired®	
Yoga-Techniken (Āsana, Vinyasa, Prāṇāyāma, Meditation)	135 UE
Unterrichtstechniken (Ansage, Stundenaufbau, Hilfestellungen, Psychologie)	35 UE
Philosophie (Quellentexte, Geschichte, Ethik)	45 UE
Praktikum (Lehrproben, Berufsorientierung)	15 UE
	230 UE
Modul 2: Modular Therapy Courses	
Yoga-Techniken	8 UE
Unterrichtstechniken	6 UE
Anatomie / Physiologie	26 UE
	40 UE

Die Umfänge sind Mindest-Angaben, die in der Praxis überschritten werden. Die Inhalte und Umfänge erfüllen die Vorgaben des 200h Standards der American Yoga Alliance.

ABLAUF

		UE	H
AYI Inspired®	Geschlossenen Ausbildungsgruppe:		
	- Yoga-Techniken: 58%	230	170
- Unterrichtstechniken: 15%			
- Philosophie: 20%			
- Praktikum: 7%			
Modular Training Course (MTC)	Zwei MTCs:		
	- Yoga-Techniken: 20%	40	30
	- Unterrichtstechniken: 15%		
	- Anatomie / Physiologie: 65%		

Legende

- **UE:** Unterrichtseinheit in Kontaktunterricht a 45 Minuten
- **h:** Unterrichtsstunde in Kontaktunterricht a 60 Minuten

Die Umfänge sind Mindestangaben, die in der Praxis überschritten werden.