

Ausbildung zum/r Ashtanga Yogalehrer/in AYI Inspired® (200h)

Mai 2018 – April 2019

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

(Übersichtsblatt)

Diese Ausbildung und intensive Auseinandersetzung mit dem Ashtanga Vinyasa Yoga ist für Yogalehrende und ernsthaft Praktizierende gedacht, die ihre Praxis und ihr Verständnis für den Ashtanga Yoga Weg vertiefen und weitergeben möchten.

Die 1-jährige Ausbildung umfasst 270 Unterrichtseinheiten und findet an 9 Wochenenden (Sa.-So.) und drei Ausbildungsblöcken à drei Tagen (Fr. – So.) bei Yoga Balance Augsburg statt.

- 1 Jahr
- 9 Wochenenden (Samstag / Sonntag)
- 3 Ausbildungsblöcke à drei Tagen (Freitag – Sonntag)

= 270 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten =

200 Stunden

Die Inhalte und Umfänge der Ausbildung erfüllen die Vorgaben des 200h Standards der American Yoga Alliance (AYA).

Ziele der Ausbildung

Erstes Ziel der Ausbildung ist, dass die Teilnehmer durch Theorie und Praxis ein umfangreiches Verständnis für den achthgliedrigen Ashtanga Yoga Pfad entwickeln und in ihr Leben integrieren können. Dieser Weg wird durch ein erfahrenes Dozententeam begleitet.

Zweites Ziel ist die Ausbildung authentischer Yogalehrer, die in der klassischen Yogatradition verwurzelt sind. Unsere Ausbildung ist so konzipiert, dass Sie nach einem Ausbildungsjahr einen verantwortungsvollen Yogaunterricht in Gruppen geben können Sie lernen, den Yogaunterricht an unterschiedlichste Schüler und deren spezifische Bedürfnisse anzupassen.

Drittes Ziel der Ausbildung ist die Fähigkeit, einen souveränen und kompetenten Umgang mit den gesundheitlichen Problemen der Schüler zu entwickeln.

Unterrichtsinhalte

Ashtanga Vinyasa Yoga-Techniken Āsanas (Stehhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Haltungen im Liegen, Drehhaltungen, Balancehaltungen und Umkehrhaltungen in Grundformen, Ausrichtung und Korrekturen (Adjustments / Alignment), Prāṇāyāma, Led Class, Mysore Style	115 UE
Unterrichtstechniken und –didaktik Vorbereitung und Durchführung einzelner Unterrichtsstunden, Anpassung auf die speziellen Bedürfnisse / körperlichen Einschränkungen von Praktizierenden), Count Class, Vinyasa Count, Rhetorik, Persönlichkeitsentwicklung	35 UE
Meditation Konzentrationsübungen, unterschiedliche Meditationsformen und Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis	15 UE
Anwendung von Yoga und Entspannungstechniken zur Resilienzstärkung, Burnout-Prävention und zum Stressabbau	10 UE
Yogaphilosophie Geschichte des Yoga / historischer Überblick, wesentliche Lehrsätze der Patañjali Sutren und anderer Quelltexte, Aṣṭāṅga Yoga Mantra / Maṅgala Mantra, Integration yogischer Werte in das persönliche Leben	40 UE
Unterrichtspraktikum (Lehrproben und deren Besprechung)	10 UE
Berufsorientierte Qualifikation u.a. Existenzgründung, Organisation, Steuern	5 UE
Medizinische Grundlagen (Anatomie / Physiologie) Bewegungsapparat, Atmung, Bandha, Yoga für den Rücken, Yoga für allgemeine Gesundheit, Yoga bei Atemerkrankungen, Umgang mit gesundheitlichen Problemen im Yogaunterricht	40 UE
	<hr/>
	270 UE

Ausbildungsleitung

Marion Böck (Yogalehrerin BDY/EYU, Yogalehrerin AYI Inspired®) wird in dieser Ausbildung ihr umfangreiches Wissen und ihre jahrelangen Erfahrungen als Ashtanga Yoga Lehrerin in folgenden Themenschwerpunkten vermitteln: Ashtanga Yogapraxis, Unterrichtsmethoden, Unterrichtstechniken und Theorie.

Dr. Ronald Steiner wird im Rahmen dieser Ausbildung die medizinischen Grundlagen (Anatomie und Physiologie) unterrichten. Des Weiteren wird er sein Wissen als Arzt im Umgang mit Yoga und gesundheitlichen Problemen und zur Prävention vermitteln.

Dr. Ronald Steiner arbeitet als Arzt in der Sport- und Rehabilitationsmedizin und forscht im Bereich Gesundheit und Prävention. Er ist international als Yogalehrer und Workshopleiter gefragt und gehört zu den wenigen von Sri K. Pattabhi Jois autorisierten und von B.N.S. Iyengar zertifizierten Yogalehrern. Fest im Ashtanga Yoga verwurzelt vertritt er diese Tradition auf authentische aber undogmatische Weise. Er ermutigt Yogalehrer die präventiven Aspekte des traditionellen Weges zu kultivieren.

Dozenten:

Yogaphilosophie:

Marvin Schwanthaal

Betriebswirtschaftliche Aspekte für Yogalehrer:
Burnout-Prävention, Stressmanagement

Karl-Heinz Kragler

Ausbildungstermine:

2018

1. 05. / 06.05.2018
2. 08. – 10.06.2018 (3 Tage)
3. 07. / 08.07.2018
4. 15. / 16.09.2018 (MTC Yoga und Persönlichkeit)
5. 29. / 30.09.2018
6. 12. – 14.10.2018 (3 Tage)
7. 23. – 25.11.2018 (3 Tage)
8. 15. / 16.12.2018

2019

9. 26. / 27.01.2019 (MTC Rücken und Körperhaltung – die Polarität des Lebens)
10. 09. / 10.02.2019
11. 16. / 17.03.2019
12. 06. / 07.04.2019

(Termine entsprechen heutigem Planungsstand, Änderungen vorbehalten)

Prüfungsvoraussetzungen

- Die Ausbildung ist als ein in sich geschlossener Lehrgang mit aufeinander aufbauenden Kursinhalten geplant. **Insofern wird nur der Teilnehmer zur Prüfung zugelassen, der an 90 % der Ausbildungseinheiten teilgenommen hat.**
- Es sind **zwei Lehrproben** zu leisten, die jeweils schriftlich ausgearbeitet und vor der Gruppe gehalten werden müssen. Eine Yoga-Übungsstunde soll unter Berücksichtigung von Ziel, Inhalt und Methode angeleitet werden.
- Pro Ausbildungswochenende ist eine **Vertiefungsaufgabe** zu erstellen und einzureichen.
- Nach jedem der zwei **Ausbildungswochenenden zum Thema Medizinische Grundlagen (Anatomie / Physiologie) in Verbindung mit dem MTC (Modular Training Course) von Dr. Ronald Steiner** ist eine Vertiefungsaufgabe über das jeweilige Schwerpunktthema (z.B. Rücken) anzufertigen.

Prüfung

- Die Abschlussprüfung besteht aus einer **praktischen Prüfung** (letztes Ausbildungswochenende).

Zertifikat

Bei erfolgreich abgelegter Prüfung erfolgt die Aushändigung des **ASHTANGA YOGA INSPIRED (AYI®)-Ausbildungs-Zertifikats**, ausgestellt von der Yogaschule Yoga Balance Augsburg und Dr. Ronald Steiner (ASHTANGA YOGA INNOVATION ®).