

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

September 2018 – Juli 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 ist die Ausbildung authentischer Yogalehrer, die nach einem Ausbildungsjahr durch die Anwendung der AYI® Methode in Gruppen einen verantwortungsvollen Yogaunterricht unter Berücksichtigung bewegungsphysiologischer Modifikationen geben können.

Weitere Ziele der Ausbildung sind, dass die Teilnehmer durch Theorie und Praxis ein umfangreiches Verständnis für den achtgliedrigen Ashtanga Yoga Pfad entwickeln und die im Unterricht vermittelten philosophischen Sichtweisen in ihren Grundzügen erläutern und in ihr Leben integrieren können.

Dieser Weg wird durch ein erfahrenes Dozententeam begleitet.

Unterrichtsinhalte

Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga-Techniken **90 UE**

Āsanas (Stehhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Haltungen im Liegen, Drehhaltungen, Balancehaltungen und Umkehrhaltungen in Basic Form, Ausrichtung und Korrekturen (Adjustments / Alignment), Prāṇāyāma, Led Class, Mysore Style

Pädagogik, Unterrichtspraktikum **50 UE**

Vorbereitung und Durchführung einzelner Unterrichtsstunden, Anpassung auf die speziellen Bedürfnisse / körperlichen Einschränkungen von Praktizierenden), Basic Vinyasa Count, Rhetorik, Persönlichkeitsentwicklung

Meditation **15 UE**

Konzentrationsübungen, unterschiedliche Meditationsformen und Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis

Anwendung von Yoga und Entspannungstechniken zur Resilienzstärkung, Burnout-Prävention und zum Stressabbau **10 UE**

Yogaphilosophie **50 UE**

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

Unterrichtspraktikum (Lehrproben und deren Besprechung) **10 UE**

Berufsorientierte Qualifikation **5 UE**

u.a. Existenzgründung, Organisation, Steuern

Medizinische Grundlagen (Anatomie / Physiologie) **40 UE**

Bewegungsapparat, Atmung, Bandha, Yoga für den Rücken, Yoga für allgemeine Gesundheit, Yoga bei Atemerkrankungen, Umgang mit gesundheitlichen Problemen im Yogaunterricht

270 UE

Ausbildungsleitung

Marion Böck (Yogalehrerin AYI Inspired®, Yogalehrerin BDY/EYU), wird in dieser Ausbildung ihr umfangreiches Wissen und ihre jahrelangen Erfahrungen als Ashtanga Yoga Lehrerin in folgenden Themenschwerpunkten vermitteln: Aṣṭāṅga-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. 15. / 16.09.2018
2. 22. / 23.09.2018 MTC Atem, Prāṇāyāma, Psyche
3. 12. – 14.10.2018 (3 Tage)
4. 23. – 25.11.2018 (3 Tage)
5. 15. / 16.12.2018

2019

6. 26. / 27.01.2019 MTC Rücken und Körperhaltung – die Polarität des Lebens
7. 09. / 10.02.2019
8. 16. / 17.03.2019
9. 05. / 07.04.2019 (3 Tage)
10. 11. / 12.05.2019
11. 29./ 30.06.2019
12. 20. – 21.07.2019

(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®).