

4-Jährige Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in an der Freiburger Yoga Schule

Basiscurriculum: 425 Std/ 567 UE Präsenzunterricht in 2 Jahren

Aufbaucurriculum: 250 Std/ 333 UE Präsenzunterricht in 2 Jahren

675 Std./900 UE Präsenzunterricht in 4 Jahren, plus 15 Std/20UE Prüfungswochenende

Themenfelder des Curriculums und Stundenschlüssel der Freiburger Yoga Schule	Std.	UE
Hatha-Yoga: Asana, vorbereitende Übungen, Übungsreihen dynamisch und statisch, Pranayama, <u>traditionsspezifische Inhalte, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Entspannung, Einzelstunden</u>	178	237
Partnerarbeit, Hilfestellung, Reflexion: Erarbeiten von Asanas (Vorübungen, Varianten) zu zweit/ in Kleingruppen, <u>Unterstützen der Atementwicklung (Verlangsamten, Atempausen), Austausch</u>	100	133
Meditation: <u>Verschiedene traditionelle und neuere Meditationsformen, Kontemplation, Mantrarezitation</u>	64	85
Medizinische Grundlagen: Funktionelle Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates Umgang mit Einschränkungen des Bewegungsapparates, Haltung und Fehlhaltung <u>Anatomie und Physiologie der natürlichen Atmung, Atemsteuerung, Atemdysfunktionen</u>	70	93
Psychologie: <u>Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Umgang mit Emotionen</u>	48	64
Philosophie: Das ganzheitliche Menschenbild des Yoga , buddhistische Psychologie, Vajrayana, Ayurveda <u>Entsprechungen und Unterschiede zu westlichen Weltanschauungen/ Religionen</u>	92	123
Pädagogik: Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Unterrichtsplanung, Gruppenleitung <u>Themenaufbau/ Spannungsbogen über eine Stunde, über einen Kurs, Einzelbegleitung</u>	62	83
Berufskunde: <u>Marketing, Existenzgründung, Finanzen, Berufsbild, Verbände, Versicherungen</u>	8	11
Wahlthemen: U.a. Selbsterfahrung mit dem Modell der 3-Säftelehre des Ayurveda /der tibetischen Medizin <u>und dem Modell der Buddhafamilien, Erlernen einer speziellen Behandlungsreihe</u>	25	34
Unterrichtspraktikum: Unterrichtsbesuche, Einzel- und Gruppensupervision, Rollenspiele zu Kurssituationen, Prüfungswochenende	43	57
Gesamtstundenzahl des Präsenzunterrichtes	690 Std.	920 UE

Darüber hinaus besucht der Ausbildungsschüler/in einen wöchentlichen Yogakurs unter Anleitung und Korrektur (38 Termine pro Jahr) während der gesamten Ausbildungszeit von 4 Jahren.

Ergänzt wird der Präsenzunterricht durch eigene Vor- und Nachbereitung des Unterrichtsstoffes sowie durch Selbststudium und eine eigene Übungspraxis. Zwischen den Unterrichtsmodulen treffen sich die Schüler/innen in Kleingruppen zur Nacharbeit, zum Üben und zum Austausch.

Im 2. Ausbildungsabschnitt (Aufbaucurriculum) unterrichtet der /die Schülerin mindestens einen eigenen Kurs unter Supervision. Über Einzelsupervisionen und Kursbesuche werden schriftliche Vorbereitungen und Protokolle verfasst. Gruppensupervisionen werden in Ergebnisprotokollen dokumentiert.

Über das Prüfungswochenende wird eine schriftliche Arbeit verfasst.