

Curriculum der Ausbildung zum Yogalehrer

Umfang: In 4 Jahren mindestens 675 h à 60 Min (900 UE à 45 Min).

Yoga Grundausbildung (Basiscurriculum)

2 Jahre Grundausbildung: 425 h à 60Min (entspricht 567 Unterrichts-Einheiten à 45 Min) in einer festen Ausbildungsgruppe mit ca. 12-16 Teilnehmer/innen (10 Wochenenden sowie 1x 8 und 3x7 Tage Blockunterricht sowie 3 Einzelstunden).

Parallel dazu ca. 150 Zeitstunden (200 UE) eigene Yogapraxis unter Anleitung und Korrektur im laufenden Kursbetrieb oder in Seminaren (verbindlich).

Das Basiscurriculum führt zum Status des Übungsleiters unter Supervision, d.h. unter der Bedingung, dass gleichzeitig die Weiterbildung zum Yogalehrer/zur Yogalehrerin (Aufbau-Curriculum) absolviert wird.

Kosten: Die seit Jahrzehnten gleichbleibend hohe Qualität unserer Ausbildung hat sich bewährt und liegt uns am Herzen. Gleichzeitig ist es uns ein Anliegen die Kosten der Ausbildung im mittleren Preissegment zu halten, um möglichst allen Interessent/innen an der Grundausbildung die Teilnahme möglich zu machen.

Die Ausbildungskosten der Yoga Grundausbildung von 4800.- € beinhalten den gesamten Präsenzunterricht von mindestens 567 UE innerhalb der 2 Ausbildungsjahre. Die Kosten des Orientierungsseminars (verbindlich) werden bei vertragswirksamer Anmeldung zur Grundausbildung angerechnet.

Dazu kommen die Kursgebühren für den wöchentlichen Kursbesuch (reduziert auf max. 440.- € jährlich, die offene Übungsgruppe ist frei). Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft während der Blockseminare werden mit dem Seminarhaus bzw. der Köchin während der Wochenenden gesondert abgerechnet.

Weiterbildung zum/zur Yogalehrer/in (Aufbaucurriculum)

2 Jahre Fortbildung mit Kolloquium, themenbezogenen Seminaren, Supervision und Termine für intensive Yogapraxis (Samstagsyoga): 250 Zeitstunden (333UE).

Diese gliedern sich in 150 h fachbezogene Seminare, 60 h Gruppensupervision, 15h Einzelsupervision und 25 h Intensivpraxis (Samstagsyoga).

Parallel dazu ca. 150 h angeleitete Yogapraxis und Korrektur im laufenden Kursbetrieb oder in Seminaren (davon die Hälfte optional).

Anleitung mindestens einer eigenen Gruppe unter Supervision (mind. 120 h).

Prüfung: Die in der Ausbildung erworbenen Kenntnisse werden während eines Prüfungswochenendes nachgewiesen. Über diese Prüfung ist eine schriftliche Arbeit anzufertigen.

Die **Kosten** der Weiterbildung sind wegen möglicher Neukonzipierung noch nicht ermittelt, werden aber unter den Kosten der Grundausbildung liegen.

Abschluss:

Mit dem erfolgreichen Abschluss der 4-jährigen Ausbildung ist die Qualifikation zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin nach den Richtlinien der FYS verbunden.

Die Ausbildung zur Yogalehrer/in an der FYS entspricht bezüglich Inhalten und Zeitumfang des Unterrichts den Richtlinien der im Leitfaden Prävention genannten Fachorganisationen (z.B. BDY).

Methodik

Die Ausbildung an der FYS ist umfassend und praxisbezogen. Wo immer möglich, werden auch theoretisch Inhalte praktisch erfahrbar gemacht. Peergruppen, Lernpartnerschaften und die Ausübung von Partnerübungen bilden eine wesentliche Ergänzung zu Arbeit im Plenum. In den ersten beiden Jahren der Grundausbildung liegt der Schwerpunkt auf der eigenen Erfahrung, Reflexion und der persönlichen Entwicklung durch die Methoden des Yoga (ethische Grundlagen, Asanapraxis, Pranayama und Meditation).

In den beiden folgenden Jahren der Weiterbildung zum Yogalehrer stehen die Fähigkeiten und Methoden, die zum Unterrichten gebraucht werden, mehr im Mittelpunkt. Dabei leiten die Teilnehmer unter enger Supervision mindestens eine eigene Yogagruppe an. Die dabei auftauchenden Fragen und Informationswünsche werden im Plenum eingebracht. In Ergänzung zum Plenum sind hier Rollenspiele, Gruppen- und Einzelsupervision sowie themenbezogene Fachseminare die bevorzugten Methoden.

Ziele der Ausbildung

Die Teilnehmer sollen die Methoden und Praktiken des Yoga erlernen, ihre Auswirkungen selbst erfahren und kognitiv erfassen. Ziel dabei ist es, die Methoden des Yoga zu nutzen, die den Einzelnen zu mehr Eigenverantwortlichkeit führt und ihr die Möglichkeiten zu vermehrter Steuerung der eigenen Befindlichkeit und Entwicklung zur Verfügung stellt. In diesem Sinne soll Yoga nicht einfach übernommen und nachgemacht werden, sondern soweit durchdrungen werden, dass man seine Methoden und Techniken kontextbezogen übertragen und anwenden kann.

Vor diesem Hintergrund werden das notwendige Wissen und die Fertigkeiten vermittelt, um Gruppen und Einzelpersonen selbständig anleiten und Yoga unterrichten zu können. Dabei sollen sich die Kursleiter/innen flexibel auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse ihrer Teilnehmer/innen einstellen können, über ein klares Verständnis von Hintergrund und Methoden des Yoga verfügen, mit den Fähigkeiten eines sensiblen und einfühlsamen „Handwerkers“ die Übungen präzise anleiten und korrigieren können und über ein breites Repertoire von Unterrichtsmethoden verfügen. Zu letzterem gehört besonders das Einbeziehen der Kursteilnehmer/innen durch anschauliche Erklärungen und den Einsatz von Partnerübungen und Hilfestellungen.

Inhalte der Ausbildung

Asanas

Erlernen und vertiefen von ca. 100 Asanas z.T. in unterschiedlichen Reihen. Verschiedene Abwandlungen und Vereinfachungen einzelner Asanas.

Erlernen, Vertiefen und Entwickeln vorbereitender und verbindender Übungen sowie entsprechender Hilfestellungen und Partnerübungen in Verbindung mit den Asanas. Grundlegendes Verständnis der Wirkung einzelner Asanas sowie der Wirkungen unterschiedlicher Übungsweisen (z.B. statisches/dynamisches Üben).

Selbsterfahrung

Reflektion des Ausbildungsprozesses als Teil der Persönlichkeitsentwicklung.

Auswirkungen verschiedener achtsamkeitsbasierter Übungsweisen von Asanas, Pranayamatechniken und Meditationsmethoden auf die Befindlichkeit.

Reflexion eigener Gewohnheitsmuster.

Umgang mit Emotionen mithilfe der Methoden von Yoga und Meditation.

Atmung und Pranayama

Atemfunktionen und Dysfunktionen.

Anatomische Grundlagen und Physiologie: Zusammenhänge zwischen Atem und Kreislauf, Atem und (Fehl-) Haltung, Atem und (innerer) Einstellung, Atmung und seelischer Befindlichkeit. Neurophysiologische Steuerung von Atem und Kreislauf.

Wirkung der Übungen auf den Atem, Entwicklung des natürlichen Atems.

Einführung in Theorie und Praxis des Pranayama. Wirkung der Praxis auf Atem und Geist.

Haltung und Fehlhaltung

Mechanik der Haltung und der Haltungsfehler.

Grundformen der Fehlhaltungen, charakteristische Fehlhaltungen.

Diagnose von Haltungsfehlern.

Haltungsaufbau und daran beteiligte Faktoren wie Innenbewegung und Atemspannung.

Die Besonderheit einseitiger Haltungsfehler/Abweichungen.

Grundlagen der funktionellen Anatomie und der modernen Haltungsschulung.

Grundlagen des Ayurveda und der tibetischen Medizin

Das ganzheitliche Menschenbild des Ayurveda.

Die 5 Elemente. Das Bewusstsein. Inkarnation (Empfängnis) und Embryologie.

Steuerungskräfte von Körper und Geist und ihr Ausdruck in der Übungsweise der Asanas.

Sensibilisierung für Wirkung und Zusammenhänge.

Selbststeuerung, Harmonisierung und Ausgleich durch die Praxis.

Transfer: Verständnis für die Wirkung von Verhalten, Einstellung, Ernährung und Umwelt.

Philosophie und Psychologie des Yoga

Das ganzheitliche Menschenbild des Yoga vor dem Hintergrund der Psychologie des tibetischen Buddhismus.

Beziehung zwischen Körper, Rede (Atem) und Geist.

Ziele des Yoga in Abhängigkeit vom geistigen und kulturellen Kontext.

Theorie und Praxis der Meditation

Stille Meditation Shamata.

Einsichtsmeditation Vipassyana.

Wechselwirkung zwischen Asanapraxis, Pranayama und Sitzmeditation.

Mantrarezitation.

Wahrnehmung und Weltsicht. Umgang mit Emotionen.

Training in Kommunikation und Gruppenleitung

Vermittlung von Grundlagen menschlicher Kommunikation und von Kommunikationsmodellen mit anwendungsbezogenen Übungen und konkreter Anliegenbearbeitung der TN. Verschiedene Modelle aus der Gruppendynamik. Methoden zur Förderung von Gruppenentwicklung. Erlernen von Gruppenleiterverhalten und Integration in das eigene Verhaltensrepertoire.

Didaktik des Yogaunterrichts

Reflexion von Motivation, Zielen und Methoden und deren Umsetzung.

Aufbau von Unterrichtsstunden und Kursen.

Wissensvermittlung, Transfer in den Alltag.

Praxisnahe Vermittlung theoretischer Inhalte.

Gebrauch von Bildern und Metaphern.

Einsatz von Partnerübungen und Hilfestellungen.

Stand 5/2017