

**Ausbildung zum/zur
Yogalehrer/in**



www.yoga-akademie-freiburg.de



Ausbildung zum/r Yogalehrer/in

an der Yoga Akademie Freiburg

Allgemeines

Die Ausbildung zum Yogalehrer/in ist ganzheitlich-therapeutisch orientiert und erfasst das gesamte Menschenbild. Die Quellengrundlagen sind die Philosophien der Upanishaden, die Bhagavad Gita und die Sutras nach Patanjali. Das hermetische Weltbild und Grundlagen der Anthroposophie und der Medizin ergänzen die Ausbildungsinhalte. Mit diesen Studieninhalten wird die Bewusstseinsentwicklung des Menschen und seiner Wesensnatur verständlich. Damit kann die Bedeutung der Yogapraxis tiefer erfasst werden.

Die Ausbildung vermittelt ein umfassendes und fundiertes Grundlagenwissen über den Yoga und seine verschiedenen Stile und Traditionen.

Themenschwerpunkte

Ein Themenschwerpunkt der Ausbildung gestaltet sich durch die Chakra-Philosophie und dem damit verbundenen Analogiedenken. Hier wird der Teilnehmer mit den Zusammenhängen zwischen den Energiezentren, dem Körper, den Organen, den Planetenkräften und ihrer Bedeutung für die sieben Jahreszyklen des Menschen vertraut gemacht.

Die medizinischen Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Pathologie und ihre seelisch-geistigen Bedeutungen sind weitere Themenschwerpunkte in der Ausbildung. Durch das anthroposophische Menschenbild werden die seelisch-geistigen Bedeutungsinhalte und Zusammenhänge deutlich und verständlich.

Die Praxis

Die Hälfte der Ausbildungszeit besteht aus einer intensiven gemeinsamen Asanapraxis. Wir verstehen die Asanapraxis nicht nur als eine Körperübung, sondern als Bewusstseinschulung und Weg zur Selbsterkenntnis. Alle Asanas werden im Detail vorgestellt und studiert, um eine genaue Anleitung und Korrektur zu gewährleisten.

Ausbildungsdauer

Die Ausbildung zum Yogalehrer/in umfasst 450 Unterrichtseinheiten (UE), die sich auf ca. 24 Monate verteilen. Die Studienblöcke sind zwischen 3 bis 4 Tage lang. Ein intensives gemeinsames Lernen und Praktizieren ist dadurch möglich.

Wir verstehen die Ausbildung zum Yogalehrer/in als eine bedeutsame Zeit zur persönlichen Entwicklung.

Inhalte

Geschichte/Philosophie

- Die Entwicklung des Ich-Bewusstseins aus geistiger Sicht
- Die Veden- und Upanishaden Philosophie, die Bhagavad Gita, die Sutras des Patanjali, der Tantrismus, die sechs klassischen Schulen
- Die Yogapfade: Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga

Medizinische Grundlagen

- Anatomie, Physiologie, Pathologie (Krankheitslehre):
 - des Bewegungsapparates
 - des Herz-Kreislauf-Systems
 - des Atemwegsystems
 - des Verdauungssystems
- Erklärung der schulmedizinischen Grundlagen und der seelisch-geistigen Bedeutung aller Organe und Systeme
- Praxis der Haltungsanalyse
- Die Bedeutung von Krankheit und Therapie
- Die therapeutische Arbeit mit Yoga/Yogatherapie
- Programme und Fallbeispiele

Feinstoffliche Energiearbeit

- Die Chakralehre und ihre Analogien
- Pranayama (die Atemschule), Theorie und Praxis, einfache und höhere Pranayamas, Bandhas, Mudras

Die Asana

- Bedeutung, Organwirkung, allgemeine physische Wirkung, der Chakrabezug, Indikationen und Kontraindikationen, die seelisch-geistige Bedeutung, Ausführung, Variationen, Korrekturen, therapeutische Anwendung, spezielle Hilfsmittelanwendungen

- Die Theorie und Praxis verschiedener Stile: u.a. Iyengar-Yoga, Yoga nach Swami Shivananda, Asthanga Yoga und andere.

Meditation

- Die Bedeutung der Konzentration, der Meditation, der Kontemplation
- Die Praxis verschiedener Formen der Meditation

Unterrichtsgestaltung

- Aufbau einer Yogastunde, Lehrformen, Anleitungen, Korrekturstile, Einsatz der Stimme, Sprache und Inhalte, Didaktik, Lehrproben und Supervision

Prüfung und Zertifikate

Die Prüfung zum Yogalehrer bildet den Abschluss der Ausbildung. Sie unterteilt sich in eine schriftliche und eine praktische Prüfung.

Nach bestandener Prüfung wird das

"Zertifikat zum Yogalehrer/in der Yoga Akademie Freiburg"

mit Angabe der Ausbildungszeit und der Lehrinhalte überreicht.

Voraussetzungen

- Regelmäßige Yogapraxis während der Ausbildung
- Teamfähigkeit
- Eigenverantwortliches Yogastudium
- Teilnahmepflicht am Unterricht, Fehlzeiten in Absprache mit der Schulleitung

Die Termine für die im Oktober 2023 beginnende Ausbildung:

2023: 20.-22.10 / 15.-17.12.

2024: 23.-25.02 / 26.-28.04 / 28.-30.06/ 20.-22.09 / 22.-24.11

Weitere Termine folgen

Orientierungstag:

16.09.2023 um 10.00 - ca. 14.00 Uhr

Die Teilnahmegebühr beträgt 10,- Euro.

Bitte für den Orientierungstag rechtzeitig anmelden!

Infoabend:

07.10.2023 um 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte für den Infoabend rechtzeitig anmelden!

Ausbildungsgebühr:

4.290,- Euro inkl. Skriptkosten und Prüfungsgebühr

Eine Ratenzahlung ist möglich, siehe Anmeldeformular.

Ein Teil der Teilnahmegebühr fließt in Hilfsprojekte (Muskan Viklang Trust e.V. und Hand in Hand e.V.) nach Indien.



Kursräume:

Brombergstr. 17c
79102 Freiburg

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgender Ausbildung an:

Yogalehrerausbildung 450UE

Beginn: 20.10.2023

Persönliche Daten

Vorname:.....

Nachname:.....

Straße:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....

Email:.....

Geburtsdatum:.....

Beruf:.....



Ausbildungsgebühr

4290,- Euro inkl. Skriptkosten

Zahlungsweisen

Bitte ankreuzen:

- Gesamtbetrag von 4290,- Euro bis zum 01.09.2023 überweisen.
- 500,- EUR von 4290,- Euro bis zum 01.09.2023 überweisen. Den restlichen Betrag inkl. 35,- Euro Bearbeitungsgebühr, in 10 Raten zu je 382,- Euro ab dem 01.10.2023 zahlen.
- 500,- Euro von 4290,- Euro bis zum 01.09.2023 überweisen. Den restlichen Betrag inkl. 80,- Euro Bearbeitungsgebühr in 18 monatlichen Raten zu je 215,- Euro ab dem 01.10.2023 zahlen.

Wir bitten darum, einen zeitlich begrenzten Dauerauftrag zum 1. des Monats einzurichten.

Kontoverbindung

Yoga Akademie Freiburg | Kto.-Nr. 31213304 | Volksbank | BLZ 68090000
IBAN: DE79 6809 0000 0031 2133 04 BIC: GENODE61FR1

Rücktritt

Wenn Sie bis zu 21 Tagen vor Ausbildungsbeginn von Ihrer Anmeldung zurücktreten, werden 60,- Euro Bearbeitungsgebühr fällig. Danach muss die halbe Teilnahmegebühr und ab dem 5. Tag vor Beginn die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden. Wenn ein Interessent von der Warteliste nachrücken kann, wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Wird die Ausbildung vorzeitig abgebrochen, ist die gesamte Teilnahmegebühr zu zahlen. In besonderen Ausnahmefällen (Schwangerschaft) und aus gesundheitlichen Gründen mit Vorlage eines Attests können in einem Gespräch mit der Schulleitung Sonderregelungen getroffen werden. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl (weniger als 14) verschiebt sich der Beginn um zwei Monate und die Teilnahme bleibt verpflichtend.

Haftung

Der Teilnehmer trägt während der Ausbildung die volle Verantwortung für sich selbst und für seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Unterrichts. Sollte es innerhalb des Unterrichts zu Verletzungen kommen, stellen Sie den Veranstalter, die Kursleiter und die Vermieter an den Veranstaltungsorten von allen Haftungsansprüchen frei.

Datum:..... Unterschrift:.....

Ausbildungstermine

2023: 20.-22.10 / 15.-17.12.

2024: 23.-25.02 / 26.-28.04 / 28.-30.06/ 20.-22.09 / 22.-24.11

Weitere Termine folgen

Seminarort und Seminarzeiten:

Die Ausbildung findet in den Seminarräumen der Yoga Akademie Freiburg in der Brombergstr. 17c in 79102 Freiburg statt.

Die Seminarzeiten:

Freitag: 11.00 – 18.00 Uhr

Samstag: 09.30 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 14.30 Uhr (verkürzte Mittagspause)

Bitte die Anmeldung unterschrieben zurücksenden an unser Büro:

Yoga Akademie Freiburg

Brandelweg 6/1

79312 Emmendingen

Oder per E-Mail an: info@yoga-freiburg-akademie.de