

Yoga-Lehrer HFA „Yoga for health“ Ausbildungsübersicht

	Ausbildungsbaustein	UE	Inhalte
Grundlagen	1. Yoga Grundlagen I	35	- Hatha Yoga und Pranayama - Hintergründe der Yoga Philosophie - Stundenaufbau, Kursplanung - Traditionen und Yogastile
	2. Yoga Grundlagen II	35	- Grundlagen des Yogaunterrichtes - Feinarbeit in asana, pranayama, Meditation - Mudra, Bandha und pranayama Vertiefung - Lehrproben
	3. Grundlagen Aufbau Methodik, Unterrichtsgestaltung	15	- Grundlagen des Yogaunterrichtes und Hintergründe - Unterrichtsgestaltung, Korrektur und Hilfestellung (verbal, taktill) - Methodischer Übungsaufbau
Vertiefung	1. Yoga im Alltag (Übungsmöglichkeiten, Einführung in Patanjali)	28	- Eigenes Üben reflektieren und verfeinern - Techniken strukturiert - das Asthanga System aus Patanjali Yoga Sutra mit dem schwerpunkt yama und nayama
	2. Kosha Lehre sowie pranayama Vertiefung	28	- die Hüllen des Körpers und deren Überwindung - Atemanatomie und –physiologie - pranayama Techniken
	3. Ayurveda und Yoga	28	- Hintergründe des Ayurveda - die Lehre der gunas - der medizinische Aspekt des Ayurveda
	4. Anatomie und Physiologie	28	- allgemeine Anatomie und Physiologie - Wirkungsweisen auf die verschiedenen Systeme - Pathogene und deren Beeinflussung durch Yogatechniken
	5. Intensivwoche	59	- Techniken, die nach innen führen - weiche asana-Praxis und pranayama - Meditation, Selbstreflexion, Schweigen
	6. Kursaufbau, Methodik und Didaktik	28	- Marketing, Steuerrecht - Methodik und Didaktik - Kursplanung
	7. Literatur Vertiefung (Bhagavad Gita, Upanishaden und Veden, Patañjali)	28	- wichtige Bücher des Yoga und deren Bedeutung für die Gegenwart - Karma - Bhakti - Jñana und Raja Yoga - Bhagavad Gita, Upanishaden und Veden (atman und brahman) und ein Vergleich mit Patañjali Yoga Sutras (bhakti und ishvara pranidhana). - Die Stufen der Meditation als "Einswerden"
	8. Asana und pranayama Vertiefung	28	- Feinarbeit der Techniken mit methodischem Übungsaufbau und der spezifischen Muskulatur
	9. Yoga und alternative Heilmethoden	28	- Grundkonzepte der Energetischen Systeme des Yoga und Ayurveda
	10. Energetische Systeme und deren Reinigung durch Kryas	28	- Lenkung von prana - Erweckung der Kundalini Erlernen verschiedene kryas zur Reinigung der koshas
	11. Psychologische Aspekte im Yoga	28	- Stress, Depression und burn out - Herangehensweise des Yoga - Bezug zum Gruppenkurs sowie der Einzelbetreuung
	12. Vertiefungsseminar Literatur (hatha Yoga Pradipika, Gerandha Samhita, Shiva Samhita, Vijñana Bhairava Tantra)	28	- Literatur und damit Entwicklung des Yoga - Bezug zur Gegenwart und Stile des Yoga - Literatur Hatha Yoga und Tantras (Hatha Yoga Pradipika, Gerandha Samhita, Shiva Samhita, Vijñana Bhairava Tantra) - Wurzeln des ursprünglichen Hatha Yoga in Tantra und der Tradition der Naths und Siddhas
	13. Prüfungswoche: theoretisch, praktische und mündliche Prüfung	49	

Änderungen in der Abfolge der Module sind möglich