

Es gibt viel zu lernen!

Schon in der Ausbildung sammelst du viel Unterrichtserfahrung in Kleingruppen!

Einführung

- Geschichte und Philosophie des Yoga
- das Menschenbild des Yoga
- Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

Hatha Yoga Allgemein

als

- Krankheitsvorbeugung
- Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Hilfe zur Stressbewältigung
- Therapie und Heilmethode
- Methode zur Entwicklung spiritueller Fähigkeiten
- körperorientierte Psychotherapie

Vorbereitungsübungen

- Entwicklung des Körperempfindens
- Sensibilitätstraining
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen
- Augenübungen
- Sonnengruß

Entspannung

- Klassische Tiefenentspannung
- einfache Yogaentspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Moderne Stress-Forschung und Stress-Management

Asanas (Yoga-Stellungen)

- Yoga Vidya-Reihe mit 12 Grundstellungen
- Erspüren verschiedener Wirkungen der Asanas: Entspannung, Fitness, Energiefluss
- Yoga für verschiedene Zielgruppen: Kinder, Schwangere, Rücken, Senioren
- Asanas und Anatomie / Physiologie
- Erlernen von fortgeschrittenen und fordernden Variationen
- Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf die Chakras
- spezielle Atemtechniken
- Mantras, Bandhas, Mudras

Pranayama (Atemübungen)

- Atemschulung mit verschiedenen Atemtechniken
- Samanu: Reinigung der Elemente
- Pranayamas zum Entspannen und Aufladen

- Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras

Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika

Reinigungsübungen für:

- Augen: Tratak
- Nase: Neti
- Lungen: Kapalabhati
- Dünndarm: Nauli
- Enddarm: Basti
- Kehle und Magen: Dhauti
- Verdauungskanal: Shank Prakshalana

Physiologie und Gesundheit:

- Verständnis des menschlichen Körpers
- Muskeln und Skelett
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

Gesundheitslehre

- Was ist Gesundheit?
- Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte zur Überwindung verschiedener Krankheiten
- Yoga als Therapie
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Sportliche Trainingslehre

Ernährung

- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für die vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Spezielle Ernährungsformen: Diäten, Rohkost, Vollwerternährung
- Schlank werden und bleiben
- Fasten

Ayurveda (indische Heilkunde)

- Einführung in die ayurvedische Lehre
- 3 Doshas: Vata, Pitta, Kapha
- Ursachen von Krankheiten
- Heilung durch typgerechte Ernährung und Lebensstil
- Hatha Yoga aus ayurvedischer Sicht

Tantra und Kundalini- Yoga der Energien

- Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini

- die Öffnung der Chakras
- Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren, Vorsichtsmaßnahmen, Chancen, Potentialentfaltung
- Techniken des Kundalini-Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga
- weißes, rotes und schwarzes Tantra
- Sexualität und Partnerschaft

Raja Yoga - Mentales Training und Meditation

- Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein, Gedankenkraft und positives Denken, Bewusstseinsweiterung
- Gedanken als Schöpfer der Realität
- Persönlichkeitsentwicklung, Charisma und persönliche Ausstrahlung
- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entfaltung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- Affirmationen und Visualisierung
- Yoga-Sutras von Patanjali

Meditation

- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung
- Stufen der Meditation
- Überwindung der Hindernisse in der Meditation

Karma Yoga - Yoga der Tat

- Karma: das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Dharma: rechtes Handeln
- Ethik, ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- Swadharma und Swarupa: die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- selbstloser Dienst und Spiritualität
- Umgang mit Mitmenschen, Familie, dem Partner und Freunden
- der Weg der Entsagung
- einfach leben – erhaben denken

Zuerst die innere Haltung – dann die äußere Form.

Bhakti Yoga - Der Kontakt zum Göttlichen

- das Wunder der Liebe und Hingabe
- Was ist Gott?
- Erfahrungen des Göttlichen
- Kontakt zum Göttlichen
- Gott im täglichen Leben
- Gebete, Mantra-Singen, Rituale: Arati, Puja, Homa
- hinduistische Mythologie

- Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- Guru und Schüler

Jnana Yoga - Der Yoga des Wissens

- Karma: das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod, Wiedergeburt
- klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas, Puranas (kurze Erläuterung)
- wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika
- physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- Kosmologie und Schöpfung
- Zeit, Raum und Kausalität
- Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Bewusstsein? Was ist Glück?
- das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit

Yoga Unterrichtsmethodik

- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Vortragstechnik und Stimmschulung
- Aufbau einer Yogastunde und von Kursen für verschiedene Zielgruppen: Rücken, Schwangere, Kinder und Senioren
- Korrekturen und Hilfestellungen für deine Schüler
- Hilfsmittel im Yoga
- Möglichkeiten und Grenzen der Yoga Therapie
- Yogalehrer/in – Beruf und Berufung

Das Beste zum Schluss: die Prüfung

Am Ende deiner Ausbildung finden im Seminarhaus deine finale Lehrprobe sowie die schriftliche Prüfung statt. Noch am gleichen Wochenende erhältst du das Ergebnis und dein Zertifikat.

Dein Leben als Yogalehrer/in in der großen Yoga Vidya Gemeinschaft kann nun beginnen! Auch wenn du uns nach der Prüfung erst einmal verlässt, freuen wir uns jetzt schon auf deinen nächsten Besuch.

Zitat:

„Deine spirituelle Erfahrung entfaltet sich im Inneren, Ebene für Ebene. Warte geduldig. Kämpfe dich weiter durch dein Sadhana, mit Reinheit und mit Mut.“ – Swami Sivananda