

AUFBAU DER AUSBILDUNG

Berufsausbildung Yogalehrer

Gesamt 500 UE Kontaktunterricht

Körpererfahrung
und
Techniktraining,
Fundament

Philosophie

Anatomie
und
Physiologie

Didaktik
und
Methodik

Pranayama,
Shatkriyas,
theoretische
Einführung

Kommunikation
und
Psychologie

200 Stunden* Yoga Alliance®
1. Lernjahr

500 Stunden* Yoga Alliance®
2. Lernjahr

BESTANDTEILE DER 2-JÄHRIGEN AUSBILDUNG ZUM YOGALEHRER

Körpererfahrung und Techniktraining

- Technik, Ausrichtung, Energiefluss
- Eigene Praxis erfahren und lehren
- Gebrauch von Yogahilfsmitteln (Blöcke, Decken, Gurte, Stühle, Polster, Seile)
- Pranayama-Praxisvertiefung
- Lehrstrategien und Hilfestellungen

Philosophie

Teil 1:

- philosophische Fundamente des Yoga
- geschichtliche Übersicht
- die Veden tiefste Wurzeln des Yoga

Teil 2:

die Bhagavad Gita, Patanjali „die Yoga-Sutras“

Anatomie und Physiologie

Das Modul beinhaltet das Muskel-Skelett-System mit den Schwerpunkten Rücken, Knie, Schulter und Körperhaltung sowie innere Organe – im Speziellen Atmung und Atemmechanik.

Didaktik und Methodik

Der Fachbereich beinhaltet „Lehren lernen“. Dabei werden yogaspezifisches „Sequencing“, Verwenden von „Props“ (Hilfsmitteln), Persönlichkeit der Lehrer sowie Kursplanung und Darstellung erarbeitet.

Kommunikation und Meditation

Der Teilnehmer lernt wichtige Kommunikationstechniken, die im Einklang mit dem Yoga stehen und berufsbezogen von Bedeutung sind. Weiterhin wird der Einstieg in das Führen von Meditationseinheiten vermittelt.

Pranayama, Shat Kriyas, theoretische Einführung

Die Grundlagen der Pranayamas und die Durchführung der Pranayama-Techniken werden vermittelt. Zu den Grundlagen gehören sowohl physiologische Erklärungsmodelle der Wirkungsweise der Pranayamas als auch die in den Upanishaden und bei Patanjali erwähnten Ziele der Pranayama-Techniken.



ANERKENNUNG

Das Ausbildungscurriculum der 1-jährige Ausbildung (RYS 200) als auch der 2-jährige Ausbildung (RYS 500) wurden von Yoga Alliance anerkannt. Derzeit gibt es jedoch weltweit keine allgemeingültigen Standards für Yogalehrerausbildungen. Daher liegt es weiterhin am Ausbilder, der Ausbilderin und seiner/ihrer Expertise den Yogaunterricht sicher, spannend und mental lehrreich zu gestalten.

Nur so hat der Yogalehreranwärter/ die Yogalehreranwärterin die Chance auf einen starken Berufsstart. Ich, Mag. Michaela Waibel, stehe hinter der yogamood academy Ausbildung. Ich bringe gerne meine Expertise aus 5000 Ausbildungsstunden, der Erfahrungen aus täglichem mehrstündigen Yogaunterricht über 10 Jahre und der Zusammenarbeit mit namhaften Universitäten im Bereich der wissenschaftlichen Untersuchung der Meditation in die Ausbildung ein.

Besonderer Service: Yogalehrer mit abgeschlossener Yogaausbildung können ihre eigene Praxis und ihren Unterricht in den jährlichen Ausbildungen auffrischen und einzelne Module der Ausbildung nach Wahl buchen.

KONTAKT

Mag. Michaela Waibel

Sillgasse 12
6020 Innsbruck

Telefon: +43 (0)676 3939 108

Fax: +43 (0)512 3970833

E-Mail: info@yogamood.at

Internet: www.yogamood.at