

AUSBILDUNG

ZUM/ZUR YOGALEHRERIN



Registered Yoga School

- > Start der Ausbildung im Februar 2017
- > Umfangreich und zertifiziert
- > Yoga Alliance RYS 200
- > Yogatherapeutisch orientiert
- > Berufsbegleitend an Wochenenden
- > Erweiterbar auf 500 h um die Anerkennung nach §20 Präventionsgesetz SBG zu erreichen
- > Professionelles und erfahrenes Dozententeam

Warum eine Ausbildung bei uns die nachhaltig bessere Wahl ist!

Eine Vielzahl von Yoga-Ausbildungen gehen in Ihrer Struktur gar nicht oder nur bedingt auf körperliche Voraussetzungen des Einzelnen ein. So wird in diesen Schulen leider rein körperlich eine Vielzahl von Asanas vermittelt, die unsere Körper nicht im Stande sind auszuführen. Statt unserer Einzigartigkeit werden wir in Gleichförmigkeit gedrängt. Dabei ist es essentiell im Dialog zu bleiben mit dem Körper und dem Atem. Eine unterstützende Frage ist hier: Was lernen wir auf dem Weg in die Haltung und nicht was lernen wir in der Haltung. Kann mein Geist zur Ruhe kommen und erlebe ich den Yoga als stützende und nährnde Kraft in meinem Leben? **Yoga braucht keine körperliche Voraussetzung!** Yoga dient allen und das liegt uns in unserer Ausbildung sehr am Herzen!

DIE AUSBILDUNG



ENTDECKE, ERFORSCHEN UND VERWIRKLICHE DEIN POTENZIAL!

In unserer Ausbildung kultivieren wir Einzigartigkeit.

Die Ausbildung ist für alle diejenigen geeignet, die Yogalehrer werden und mit einer anerkannten Prüfung abschließen möchten sowie für Menschen, die ihr Wissen über Yoga vertiefen möchten, dabei aber keine Lehrtätigkeit anstreben. Unser Ziel der Ausbildung liegt in der aktiven Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Hatha Yoga auf physischer, psychischer, philosophischer und spiritueller Ebene und der späteren Qualifikation zum/zur Yogalehrer/in.

Neben diesen Inhalten konzentriert sich die Ausbildung auf die Integration der tiefen Wahrheiten des Yoga in das alltägliche Leben. Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Professionalität werden gefördert.

FÜR WEN?

>>> Die Inhalte zur Ausbildung findest Du auf der Rückseite.



Wir freuen uns, Dir Deine Fragen zu beantworten. Du kannst uns jederzeit per Telefon, E-Mail oder über Facebook kontaktieren.

Yogabensheim Yvonne El-Rikabi

Darmstädter Str. 8
64625 Bensheim
www.purkarma.de

Telefon (06251) 705 66 99
Telefax (06251) 705 66 98
E-Mail info@purkarma.de



www.purkarma.de

AUSBILDUNG ZUM/ZUR YOGALEHRERIN

Entdecke, erforsche und
verwirkliche Dein Potenzial



INHALTE KOMPLEMENT

TherYo Health Programm by Yvonne El-Rikabi

Yogatherapeutische Elemente im Gruppen-
unterricht für angehende Yogalehrer

- > Yogatherapeutische Grundlagen in der Asanapraxis
- > Yogatherapeutische Atemarbeit
- > Ayurvedische Empfehlungen für einen
gesunden Lebensstil
- > Sinnvoller Gebrauch von Hilfsmitteln im Unterricht
- > Elemente des Thai Yoga

Coaching für Yogalehrer

- > Systematisches körperorientiertes Coaching
- > Kommunikationstraining (transparente
und bewusste Kommunikation)
- > Persönlichkeit als Rollenmodell der Person
- > Professionelle Kompetenz
- > Leichtigkeit, Fehlerfreundlichkeit und
Spontaneität im Unterricht

»Unsere Ausbildung unterscheidet sich von gängigen Ausbildungen
durch Ergänzung dieser Themen für angehende Yogalehrer.«

INHALTE BASISAUSBILDUNG

Methodik & Didaktik

- > Klassenaufbau & Sequencing und
sinnvolle Abfolge der Asanas (Vinyasa Krama)
- > Gruppendynamik, Zeitmanagement,
- > Hilfestellung, Ausführung
- > Durchführen von Unterrichtseinheiten
mit ausführlichem Feedback
- > Qualitäten eines Yogalehrers
- > Asana in Theorie und Praxis,
korrekte Analyse und Ausführung
- > Einführung in Pranayama (Atemtechniken),
Meditation und Mantra
- > Reinigungstechniken (Kriyas),
Techniken zur Tiefenentspannung
- > Sanskritgrundbegriffe
- > Unterrichtspraxis und Reflexion,
Ethik des Yogalehrers

Philosophie mit Eberhard Baerr

- > Historischer Überblick
- > Die Hauptwege des Yoga
- > Studium des Yoga Sutra von Patanjali
- > Advaita Vedanta
- > Einführung in die Bhagavad Gita

Anatomie / Physiologie

- > Medizinische Grundlagen der für Yoga
relevanten Anatomie und Physiologie

Praktikum

- > Assistenz & Hospitationen bei einem Lehrer
ab der zweiten Ausbildungshälfte
- > Teilnahme an zwei Yogaklassen pro Woche

DOZENTEN

Eberhard Baerr – Philosophie

Yvonne El-Rikabi – TherYo Health Programm, Methodik, Didaktik und Technik

Gaby Haiber und **Kerstin Boose** – Coaching, Kommunikationstraining

Sabine Hehn – Anatomie, Technik

Ingrid Ickler – Supervision, Fehlerfreundlichkeit, Leichtigkeit des Lehrens

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Kosten der Ausbildung 3.400 €
insgesamt inkl. Lehrmaterial
(nicht enthalten ist die empfohlene Literatur)

Frühbuchertarif bis 01.10.2016 **3.200 €**

Eine Anzahlung von 400 €
ist bei Anmeldung zu entrichten.

Einmalzahlung oder Ratenzahlung
nach Absprache möglich.

»WEGE ENTSTEHEN
DADURCH, DASS
MAN SIE GEHT.«

Franz Kafka