



## Ausbildungsvereinbarung

### Yogalehrer-Basis-Ausbildung (YA 200)

Januar – Dezember 2020

zwischen

#### **PurKarma® Yogabensheim Akademie**

Yvonne El-Rikabi  
Darmstädter Str. 8  
64625 Bensheim

und

\_\_\_\_\_ (Name, Vorname)

\_\_\_\_\_ (Straße, Hausnummer)

\_\_\_\_\_ (PLZ) \_\_\_\_\_ (Wohnort)

\_\_\_\_\_ (Geburtsdatum) \_\_\_\_\_ (Geburtsort)

\_\_\_\_\_ (Telefon / Mobil)

\_\_\_\_\_ (E-Mail)

## **1. Teilnahme-Voraussetzungen und Ausbildungsziel**

- Die Ausbildung richtet sich an alle, die gerne tiefer in den Yoga eintauchen möchten und / oder eine Möglichkeit suchen, Menschen ganzheitlich dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben.
- Die gesamte Ausbildung hat eine Dauer von ca. 220 UE. Unsere Ausbildung ist von der Yoga Alliance zertifiziert, die weltweit strenge Standards an Yogalehrer Ausbildungen setzt und deren Qualität kontinuierlich überprüft.
- Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat (YA 200h) und können sich bei der Yoga Alliance als RYT200 (Registered Yogateacher 200h) registrieren lassen.
- Unser Ziel der Ausbildung liegt in der aktiven Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Hatha Yoga auf physischer, psychischer, philosophischer und spiritueller Ebene und der 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.
- Mindestteilnehmerzahl für das 200h Ausbildungsprogramm: 10 Personen.

## **2. Ausbildungsverlauf**

- Die 10 Module der Yogalehrer-Basis-Ausbildung finden vorwiegend an Wochenenden statt.
- Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 12 Monaten und umfasst ca. 220 Unterrichtseinheiten.
- PurKarma legt die Verteilung der Unterrichtsinhalte nach eigenem Ermessen fest und setzt Schwerpunkte entsprechend der konzeptionellen Ausrichtung.
- Die Ausbildung schließt mit einer praktischen (90-minütige Lehrstunde) sowie einer schriftlichen Abschlussprüfung in Form einer schriftlichen Hausarbeit ab. Die praktischen Prüfungen finden nach dem letzten Wochenende statt. Die Hausarbeit sollte vor dem letzten Wochenende abgegeben werden. Die Inhalte werden innerhalb der Ausbildung festgelegt.
- Die Teilnahme an den beiden Abschlussprüfungen ist Voraussetzung, um das Zertifikat gemäß der Yoga Alliance zu erhalten.
- Änderungen der ausgeschriebenen Termine, sowie des Programm- oder Zeitablaufs behalten wir uns vor. Ansprüche aus Kursänderungen sind ausgeschlossen.

### 3. Übersicht: Ausbildungs-Module / Termine

	<b>Modul</b>	<b>Dozent</b>	<b>Termin</b>
<b>1</b>	Asana, Methodik, Didaktik	Yvonne El-Rikabi	18.-19.01.20
<b>2</b>	Der bewegte Körper – gelebte Anatomie Teil 1	Uta Naumer-Hotz	22.-23.02.20
<b>3</b>	Überblick über die Philosophie	Eberhard Bähr	10.-12.03.20
<b>4</b>	Der bewegte Körper – gelebte Anatomie 2	Uta Naumer-Hotz	18.-19.04.20
<b>5</b>	Jedes Wort wirkt – meine Stimme, meine Sprache, auf und jenseits der Matte	Ingrid Ickler Katia Belley	16.-17.05.20
<b>6</b>	Asana, Methodik, Didaktik	Yvonne El-Rikabi	06.-07.06.20
<b>7</b>	Asana, Methodik, Didaktik / Thai Yoga Assists	Yvonne El-Rikabi Sandra Walkenhorst	22.-23.08.20
Zeitraum für schriftliche Hausarbeit: September / Oktober 2020			
<b>8</b>	Asana, Methodik, Didaktik	Yvonne El-Rikabi	31.10.- 01.11.20
<b>9</b>	Get inspired, embody your purpose, live the life you want to live. Somatische Intelligenz – was hält dich zurück?	Gaby Haiber	28.-29.11.20
<b>10</b>	Asana, Methodik, Didaktik	Yvonne El-Rikabi	05.-06.12.20

## 4. Ausbildungsinhalte

### **Methodik & Didaktik**

- Klassenaufbau & Sequencing
- Sinnvolle Abfolge der Asanas (Vinyasa Krama)
- Gruppendynamik, Zeitmanagement
- Hilfestellung, Ausführung
- Demonstration, Stimme, Tempo
- Dem Kurs eine Intention geben
- Planung und Ablauf einer Unterrichtsstunde
- Korrektur und Optimierung
- Prävention von Verletzungen
- Bedürfnisse der Teilnehmer erkennen und entsprechende Hilfestellung geben
- Asana in Theorie und Praxis, korrekte Analyse und Ausführung
- Reinigungstechniken (Kriyas), Techniken zur Tiefenentspannung
- Sanskritgrundbegriffe
- Unterrichtspraxis und Reflexion
- Thai Yoga im Unterricht

### **Pranayama**

- Einführung in Pranayama (Atemtechniken), Meditation und Mantra
- Die Rolle des Atems in der Asanapraxis
- Übungen zu Entfaltung der Atmung

### **Ethik**

- Ethische Grundlagen eines Yogalehrers
- Rolle des Yogalehrers
- Unterrichtsvorbereitung
- Den Raum vorbereiten

### **Berufskunde**

- Berufsbild
- Existenzgründung
- Selbstständigkeit und Steuer, Kranken-, Rentenversicherung

### **Philosophie mit Eberhard Bär**

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

## **Yoga Nidra und Savasana**

- Yoga Nidra Kurzform
- Shavasana
- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken (z.B. Fantasiereise, Body-Scan)

## **Anatomie mit Uta Naumer-Hotz**

- Die wichtigsten anatomischen Strukturen
- Körper-Selbst-Wahrnehmung - das innere GPS
- Position, Lage, Orientierung und Bewegung des Körpers - die propriozeptive Landkarte
- Erkennen der individuellen anatomischen Unterschiede am Menschen

## **Coaching mit Gaby Haiber**

- Authentisch leben: Ruhe, Klarheit, Energie, Kreativität
- Übungen aus der energetischen Psychologie, der somatischen Intelligenz und der transparenten Kommunikation

## **"Jedes Wort wirkt" mit Ingrid Ickler und Katia Belley**

- Eine Entdeckungsreise zu und mit deiner Stimme und deinem Atem
- Eine Einführung in das (Unter-) Stützen deiner Stimme
- Mantras und Meditationen
- Spannende Übungen und Impulse, um Präsenz, Klarheit und Wertschätzung in deine Sprache einzuladen und deine authentische Sprache zu entdecken
- Übungen, um dein Inneres kraftvoll und klar zum Ausdruck zu bringen - auf und jenseits der Matte

## **Praktikum**

- Supervisionen
- Assistenz & Hospitationen bei einem Lehrer ab der zweiten Ausbildungshälfte
- Teilnahme an Yogakursen
- Unterrichtspraxis

## **Hausarbeiten**

- Hausaufgaben: Nacharbeit besprochener Themen nach jedem Wochenende
- Erarbeiten einer Übungsfolge am Beispiel der Haltungsgruppe Standhaltungen

## **Prüfung**

- Hausarbeit zu einem bestimmten Thema (mindestens 10 Seiten)
- Praktische Prüfung
- Übernahme einer 90-minütigen Yogaklasse

### **Abschluss der Ausbildung:**

- Teilnahmebescheinigung: bei 80%-iger Teilnahme
- Abgelegte praktische Prüfung
- Anerkannte schriftliche Arbeit
- Yoga Alliance Zertifikat: 100%-ige Teilnahme (bei Krankheit Nacharbeit der behandelten Themen im Zeitrahmen)

Die PurKarma Akademie fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Durch langjährige Lehrerfahrung der Dozenten bieten wir eine stabile Basis für eine angehende Yogalehrertätigkeit und vermitteln die alte Wissenschaft des Yoga auf eine lebensnahe und lebendige Art für die Menschen von heute. Wir integrieren Elemente der systemischen Coachingarbeit, um die angehenden Yogalehrer auf ganzer Ebene zu unterstützen und zu fördern.

### **5. Zahlungsmodalitäten**

- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollständigen Zahlung.
- Die Kosten der Ausbildung betragen insgesamt 3550,- Euro. Frühbucher bis zum 18.10.2019 zahlen 3250,- €. (Nicht enthalten ist die empfohlene Literatur.)
- Die Ausbildungskosten können auch in Raten beglichen werden. Die Rate beträgt 8 x 465 Euro (zahlbar immer zum ersten eines Monats). Die erste Rate ist am 01. Januar 2020 zur Zahlung fällig. Die letzte Rate am 01. August 2020.
- Die Ausbildung ist umsatzsteuerpflichtig, die angegebenen Preise enthalten 19 % USt.
- Bitte überweise den Betrag unter Angabe deines Namens und mit dem Hinweis YA200 auf das Konto der

Sparkasse Bensheim  
PurKarma Yogabensheim Yvonne El-Rikabi  
IBAN: DE46 5095 0068 0002 0773 45  
BIC: HELADEF1BEN

*Bitte ankreuzen:*

- Ich wähle die Einmalzahlung.
- Ich wähle die Ratenzahlung.

## **6. Ort der Ausbildung**

- Die Ausbildung wird grundsätzlich in den Kursräumen von PurKarma Yogabensheim abgehalten. In einzelnen Fällen behält sich PurKarma vor, den Ort der Ausbildung aus besonderem Anlass an einen anderen Ort innerhalb des Kreises Bergstraße zu verlegen.

## **7. Haftung**

- Mit Unterzeichnung dieser Ausbildungsvereinbarung erklärt der / die Teilnehmer/in, dass er / sie aufgrund mehrjähriger persönlicher aktiver Erfahrung in der Ausübung von Yoga hinreichend über die körperlichen Anforderungen an eine Yogalehrerausbildung informiert ist. Der oder die Teilnehmer/in bestätigt über die dafür erforderliche körperliche Gesundheit zu verfügen.
- Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigene Gefahr.

## **8. Versäumnis / Abbruch**

- Kann der oder die Teilnehmer/in aufgrund dauerhafter Krankheit oder Verletzung vorübergehend nicht teilnehmen, können nicht vollständig abgeschlossene Inhalte während einer eventuell nachfolgenden Ausbildung – jeweils vollständig nachgeholt werden. Anteilige Kosten für die versäumte Unterrichtszeit können nicht erstattet werden.
- Wird die Ausbildung vollständig nach deren Beginn abgebrochen, findet eine Erstattung der verbleibenden anteiligen Kosten auch bei Vorlage eines Attestes nicht statt.

## **9. Stornierung / Rücktritt**

- Ein Rücktritt bis vier Monate vor Beginn der Ausbildung ist gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 20% des Gesamtbetrags möglich. Bis acht Wochen vor Beginn werden 50% des Beitrags berechnet. Danach ist der gesamte Betrag zu zahlen.
- Bei Nichterscheinen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Ausbildungsgebühr.
- Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen kann die Ausbildung zeitlich verschoben oder abgesagt werden.
- Ebenso behält sich PurKarma vor, die Ausbildungs-Vereinbarung bis sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn zu stornieren. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.

## **10. Copyright / Urheberrecht**

- Sämtliche Inhalte, Handouts und Veröffentlichungen von PurKarma Yogabensheim sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Nutzung jedweder Art, insbesondere die Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte ist untersagt ist bzw. bedarf ausdrücklich der schriftlichen Genehmigung durch Yvonne El-Rikabi von PurKarma Yoga. Zuwiderhandlungen werden in jedem Einzelfall mit einer Konventionalstrafe von 6.000 € geahndet. Weiterreichende Schadensersatzansprüche werden hierdurch nicht berührt.
- Die Ausbildungsteilnehmer geben durch Unterschrift dieser Vereinbarung ihr Einverständnis, dass Foto- oder Film-Aufnahmen, die während der Kurse gemacht werden, ohne Vergütung sowie zeitlich und räumlich unbegrenzt, auch in audiovisuellen Medien bzw. Printmedien genutzt werden dürfen. Die Teilnehmer/innen erwerben keinerlei Recht an der Nutzung von Schutzrechten, Kursbezeichnungen oder Werbemitteln.

## **11. AGB**

- Ergänzend gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von PurKarma Yogabensheim, die Bestandteil dieses Vertrags sind. Regelungen dieser Ausbildungsvereinbarung gehen im Zweifel Regelungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor.
- Mündliche Nebenabreden zu dieser Ausbildungsvereinbarung sind nicht getroffen worden. Änderungen und Ergänzungen einschließlich dieser Bestimmung bedürfen der Schriftform .
- Sollten eine oder mehrere Bestimmungen dieser Ausbildungsvereinbarung einschließlich der ergänzend geltenden Regelungen der AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, so soll dadurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden.

---

(Ort, Datum)

---

(Unterschrift Teilnehmer/in)

---

(Unterschrift Yvonne El-Rikabi / PurKarma)