



## Yogalehrerausbildung

Das Angebot richtet sich an Interessenten, die keine langfristige Verpflichtungen eingehen und doch eine Qualifizierung im Yogaunterricht geben möchten, der auch finanziell überschaubar ist. Die Kurse sind vorwiegend Tageskurse mit Schwerpunkt auf die Theorie, die Praxis wird durch Einzelbetreuung und eigenes Üben sowie durch Hausaufgaben gedeckt. Jeder Tageskurs kann belegt werden, wenn der Grundlagenkurs absolviert ist, manche Kurse z. B. Philosophie können ohne Voraussetzungen belegt werden. Da es ein Modulsystem ist, finden viele Kurse nur periodisch statt.

### Voraussetzungen:

- Kenntnisse und Interesse für den Yoga in der Tradition Krishnamacharya/ Desikachar/ Sriram.
- Teilnahme an Gruppenunterricht
- 6 - 10 Einzelstunden pro Jahr während und 4-6 nach dem Grundlagenkurs.

### Die Tradition:

Der gesamte Unterricht, die Kriterien und Methoden werden im Sinne der Tradition Krishnamacharya/ Desikachar/ Sriram vermittelt.

Die Meditationskurse richten sich nach der Lehre des Buddha.

### Die Leiterin :

- Karen Kold Wagner, geb. 1950, Yogalehrerin BDY/EYU seit 1988.
- Leitung von zwei vierjährige Ausbildungen bei BDY,
- Seit vielen Jahren in BDY tätig als Moderatorin, Referentin, Prüferin.
- Erfahrung mit Iyengar Yoga, Yoga der Energie und andere Richtungen.
- Seit 1992 Schülerin von Sriram und seit dem in dieser Tradition stehend.
- 2007 geprüfte Teacher Trainer KHYF (Krishnamacharya Yoga and Healing Foundation)
- Schülerin der Ehrw. Ayya Khema und von ihr zum Lehren autorisiert (Buddhistische Meditation).

### Der Abschluß richtet sich nach verschiedenen Kriterien:

- Welche Vorkenntnisse / Erfahrungen sind vorhanden?
- Wenn die Leiterin, Karen Kold Wagner, das Wissen (durch einen 2-stündigen schriftlichen Test), die Erfahrung (Minimum 6 Vorstellstunden und 25 Einzelstunden) und die Reife der Yogalehrenden für ausreichend einschätzt, wird ein Zertifikat ausgestellt.
- Bis dahin werden alle geleisteten Unterrichtseinheiten bestätigt und bei Bedarf Empfehlungen ausgestellt.
- Bei 500 Unterrichtseinheiten (Tageskurse ergeben 8-9 UE á 45 Min.) und Minimum 2 Jahre Ausbildung, besteht die Möglichkeit die Mitgliedschaft im BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) zu beantragen. Diese Mitgliedschaft ist ein Qualitätsmerkmal, das bei Krankenkassen, VHS und anderen Institutionen anerkannt wird. (Sie berechtigt nicht dazu den Titel Yogalehrer/In BDY zu tragen).

### Vertrag:

- Es werden keine Verträge abgeschlossen.
- Jedoch besteht die Verpflichtung schriftlich angemeldete Kurse sowie vereinbarte Einzeltermine bei einer Absage kürzer als 3 Tage zu bezahlen.



## **Ausbildungsinhalte:**

### Grundlagenkurs:

1. Jahr 4 Tagesseminare: Grundlagen der Tradition
  2. Jahr 4 Tagesseminare: Therapeutische Ansätze
- Für alle 8 Kurstage gibt es Hausaufgaben, die in den Einzelsitzungen nochmals besprochen werden

### Āsana und Prāṇāyāma praxis:

Körperübungen, Atemregulierung, Bewegungsabläufe und weitere Übungsformen der Yoga werden im Einzelunterricht für das persönliche Üben vermittelt. Hintergrundwissen mit exemplarischem Üben wird durch Tagesseminare abgedeckt.

### Yoga Sūtra Patañjali:

3 Tagesseminare pro Jahr  
Jedes Jahr wird eins von den vier Kapiteln systematisch erarbeitet durch Rezitieren, Besprechen und Anwenden.

### Philosophie:

Periodisch werden Tagesseminare zu den Texten Hatha Yoga Pradipika, Bhagavadgita und Upanisaden angeboten.

### Unterrichtsgestaltung:

Tagesseminare zu verschiedenen Themen, wie prāṇāyāma im Unterricht, gestalten eines Yogakurses, Korrektur im Unterricht u. v. a. m. werden periodisch angeboten.

### Vorstellstunden:

Zu der Ausbildung gehören Minimum 6 Vorstellstunden, die Themen sind vorgegeben, Entwürfe und Ausführungen werden von einer Moderatorin in der Gruppe besprochen und im Einzelunterricht findet nochmals eine Überarbeitung statt.

### Medizinische Grundlagen

Anatomie, Physiologie, Atmung und Kreislauf, Nervensystem – sind Themen, die periodisch als Tagesseminare angeboten werden.

### Meditation:

In Wochenend- oder 5-10 tägigen Kursen wird die buddhistische Meditation vermittelt, hier ist das Lernen durch eigene Erfahrung im Vordergrund.

### Supervision:

In Kleingruppen oder als Tagesseminare werden Supervision zu verschiedenen Themen angeboten.