

Modellprojekt **Zusatzqualifikation zum BLSV-Trainer Yoga**

Der BLSV bietet mit einem kompetenten Team die Zusatzqualifikation BLSV-Trainer Yoga an. Übungsleiter/innen haben die Möglichkeit, bei diesem Modellprojekt die Grundlagen für ein einfaches Yogatraining im Sportverein zu erlernen.

Teilnahmevoraussetzung

Übungsleiter-B Sport in der Prävention oder Übungsleiter-B Sport für Ältere
Diese Zusatzqualifikation ist KEINE Lizenzausbildung, d.h. es wird keine Lizenz, sondern ein Zertifikat erteilt.

Termine

23.-24.10.2010

Grundlagen, Yoga und Gesundheit
(Dr. Ronald Steiner, Ralph Otto)

27.-28.11.2010

Tradition und Innovation (Ralph Otto)

08.-09.01.2011

Unterricht für Menschen von heute (Ralph Otto)

19.-20.02.2011

Lehrprobe und schriftliche Prüfung (Ralph Otto)

Es müssen alle vier Wochenenden besucht werden.



Teilnehmergebühren

für die gesamte Ausbildung (4 Wochenenden)
360,- Euro

Darin sind die Ausbildungsgebühr und Ausbildungsunterlagen enthalten.

Einzelne Wochenenden können nicht gebucht werden.

Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind selbst zu organisieren.

Umfang der Zusatzqualifikation

80 Unterrichtseinheiten

Ausbildungsort

Integrale Yogaschule - NaradaYoga, Ralph Otto
Äußere Brucker Str. 51, 91052 Erlangen
Mobil: 0176 23152777

Übernachtungsmöglichkeiten

Im Art Hotel Erlangen www.art-hotel-erlangen.de u. La Brasserie Erlangen www.brasserie-erlangen.de können Sie unter Angabe des Stichwortes „Integrale Yogaschule“ Übernachtungen zum Vorzugspreis buchen. (10 Minuten Fußweg von der Yogaschule entfernt.)

Hinweis zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT ist eine Qualitätsauszeichnung für primärpräventive Gesundheits-sportangebote im Sportverein. Eine Voraussetzung ist die Leitung des Angebots durch einen lizenzierten Übungsleiter-B Sport in der Prävention. Alle Informationen zu SPG finden Sie unter: www.sportprogesundheit.blsv.de.

Bitte beachten Sie:

Die Zusatzqualifikation zum BLSV-Trainer Yoga ersetzt NICHT die Ausbildung Übungsleiter-B Sport in der Prävention.

Zusatzqualifikation zum **BLSV-Trainer Yoga** Modellprojekt 2010/11



Ashtanga Yoga

Yoga ist ein Übungssystem für Körper, Seele und Geist. Seine Wurzeln reichen fünf Jahrtausende in das alte Indien zurück. Es überzeugt durch seine Einfachheit, Effektivität und Ganzheit. Das kann jeder für sich schnell erspüren, wenn er sich erstmal darauf eingelassen hat.

Die Ausbildung basiert auf der uralten Tradition des Ashtanga Yoga. Die Übungen werden über den Atem zu Bewegungsfolgen verbunden und in Einklang gebracht. Es entsteht ein dynamischer Fluss der Übungspraxis. Jeder Mensch, ob alt oder jung, kann in diese Übungsfolgen, angepasst an seine Möglichkeiten, einsteigen und findet darin eine physische Herausforderung. Für das Yoga ist Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung das wichtigste Ziel. Durch die Praxis können jedoch auch vielfältige körperliche Ergebnisse erreicht werden.



- Verminderung von Rückenbeschwerden durch Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur
- Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich
- Verminderung von Spannungs- und Migränekopfschmerzen
- Training des Herzkreislaufsystems und Reduktion des kardiovaskulären Risikos
- Ganzkörpertraining und Formung einer sportlichen Figur
- Verbesserung von Koordination und Balance
- Entspannungstraining und Stressmanagement
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Schlafqualität
- Zunahme der Konzentrationsfähigkeit und des Energiepotenzials

Inhalte und Ziele

Das Ashtanga Yoga ist ein sehr komplexes System. Auch nach Jahrzehnten des Studiums wird man es nie vollkommen beherrschen. Dennoch werden Sie am Ende dieser Ausbildung kompetent unterrichten und auch selbst üben können:

- Sie verstehen die philosophischen spirituellen Hintergründe der uralten Tradition und können eine Yoga-Stunde anleiten. Die wichtigsten Ursprünge des Yoga sind Ihnen bekannt (Yoga Sutra, Yoga Korunta).
- Sie wissen, dass nur wer die Wurzeln kennt, wachsen kann. Daher besinnen Sie sich am Beginn und am Ende der Stunde auf die überlieferte Lehre (Mantra). Sie können die alten Übungsfolgen auf traditionelle Weise anleiten (Vinyasa Count).
- Sie nutzen die mehrdimensionale Entwicklungsmatrix des Ashtanga Yoga kompetent, um Menschen auf ganz unterschiedlichem Level physischer Fitness eine Praxis zu ermöglichen.
- Im Ashtanga Yoga ist die eigene Erfahrung die Basis für den Unterricht. Nur das, was Sie selbst erlebt und erfahren haben, kann geteilt werden. Daher wird sich auch im Verlauf dieser Ausbildung Ihre eigene Praxis entwickeln (Fundamental Sequence mit Ujjayi, Vinyasa, Bandha, Drishti).
- Auch wenn Yoga ursprünglich als rein spiritueller Weg konzipiert war, gehört das Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden zu den Zielen (Hatha Yoga).

Für wen ist diese Ausbildung

Sie wollten schon immer einmal tief in das Yoga einsteigen? Ganz egal, ob Sie danach das Gelernte im eigenen Unterricht umsetzen möchten oder nur für sich selbst üben, hier lernen Sie systematisch die Grundlagen der uralten aber dennoch hochaktuellen Tradition des Ashtanga Yoga. Viele der heute beliebten Yogaformen stammen aus dem Ashtanga. Daher ist das der perfekte Einstieg für Sie.

Ausbildungsleitung

Ralph Otto ist zertifizierter und ärztlich geprüfter Yogalehrer.

M.E.L. Zertifikat
(Human Universal Energy)

Leiter der Yogaschule
"NaradaYoga"

Übungsleiter für Ashtangayoga
an der Friedrich-Alexander-
Universität, Erlangen/Nürnberg

Sein Unterricht zeichnet sich durch anatomisch korrektes Üben und Anpassen der Asanas an den Schüler aus.



Dr. Ronald Steiner ist bekannt für traditionelles und dennoch innovatives Ashtanga Yoga. Als fortgeschrittener Praktiker ist er fest in der Tradition des Ashtanga verwurzelt und gehört zu den wenigen von Sri K. Pattabhi Jois autorisierten Lehrern und BNS Iyengar zertifizierten Lehrern in Deutschland. Ausgehend von seinem Hintergrund als Arzt hilft er Ihnen individuell in Ihrer praktischen Umsetzung sowie zu mehr Vitalität und Wohlbefinden.

