

# Ashtanga Yogalehrer Ausbildung (270h)



- mit Ralph Otto, Andreas Loh und Dr. Ronald Steiner -

„Pada“ (Sanskrit) ist der Fuß bzw. der Fußabdruck, meint aber auch „Schritt“ oder „Weg“.

„Je bewusster Dir Dein Abdruck (Ausdruck) ist, desto klarer wird Dein Weg.“ (Ralph Otto)  
 Der Yoga hat einen ganzheitlichen Ansatz und ist ein lebenslanger Übungsweg.  
 Lasst uns zusammen ein paar Schritte gehen.

Die Ausbildung basiert auf der Tradition des Ashtanga Yoga, dem „achtgliedrigen Pfad“.

Sie ist für Yogalernende und ernsthaft Praktizierende gedacht, die ihre Praxis und ihr Verständnis für den Ashtanga-Yoga-Weg vertiefen und weitergeben möchten. Auch Schüler und Lehrer aus anderen Yoga-Traditionen sind herzlich willkommen.

Die Yogalehrer-Ausbildung bezieht sich auf die Ashtanga-Yoga-Tradition wie sie von Sri K. Pattabhi Jois gelehrt wird. In dieser Ausbildung kannst Du in die Traditionsfolge des Ashtanga Vinyasa Yoga eintauchen und Dich intensiv mit der körperlichen, psychischen, philosophischen und spirituellen Ebene der Tradition auseinandersetzen. Du lernst, basierend auf uralter Erfahrung, eine individuelle Übungspraxis entstehen zu lassen, authentisch und souverän zu unterrichten und an die unterschiedlichsten Schüler anzupassen und weiterzugeben.

Die einjährige Ausbildung wird von Ralph Otto geleitet und umfasst 270 Unterrichtseinheiten.  
 Die Ausbildung findet an acht Wochenenden (Sa/So) und drei Terminen (Fr/Sa/So) in Erlangen statt.

## Schwerpunkte der Ausbildung:

- Kenntnisse der Tradition und der relevanten Textquellen, insbesondere des Yoga Sutra, der Upanishaden, der Bhagavad Gita und der Hatha Yoga Pradipika
- Kenntnis und Erfahrung der funktionellen Anatomie und Physiologie, um Yoga an die individuellen Bedürfnisse anzupassen
- Energiekonzepte: Bandha, Kundalini, Nadis, Chakren, Granthis
- Pranayama: Atmung in fünf Dimensionen
- Yogaphilosophie, Geschichte des Yoga, Einführung ins Sanskrit
- Prinzip von Alignment und Adjustment
- die erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga, Vinyasa Count, Meditation, Mantren
- Unterrichtstechnik, Didaktik und Methodik
- Begleitung Deines persönlichen Wachstums innerhalb der Ausbildung



**Die Ausbildung beginnt am 17.10.2014. Eine Bewerbung ist bis 17.04.2014 möglich.**

Deine Bewerbung sollte Folgendes beinhalten:

- Empfehlung durch eine Yogalehrerin/einen Yogalehrer
- detaillierter Lebenslauf mit in Bezug auf Yoga relevanten Informationen
- Bewerbungsschreiben mit Darstellung zur
  - persönlichen Motivation und Zielsetzung für die Ausbildung
  - Yogahintergrund: Ausbildung, Praxis, Erfahrungsinhalte
  - Gesundheitszustand

**Kosten:**

Die gesamte Ausbildung kostet 2.500,-€. Dies umfasst alle 8 Wochenenden und die 3 verlängerten Wochenenden, bzw. das komplette Intensive I bei Ralph und Andreas sowie die 2 MTC Themen bei Ronald.

Nach erfolgreicher Bewerbung ist eine Anzahlung von 500,-€ zu leisten.

Der Restbetrag von 2.000,-€ wird mit Beginn des Intensives fällig. Gerne kannst Du eine Ratenzahlung von 10 mal 220,-€ wählen.

Die Ausbildung ist als ein in sich geschlossener Lehrgang mit aufeinander aufbauenden Kursinhalten geplant. Du solltest daher sicherstellen können, dass Dir eine regelmäßige Teilnahme an den Kursblöcken möglich ist.

Nach erfolgreichem Abschluss der theoretischen und praktischen Prüfung wird das Zertifikat der Integralen Yogaschule NaradaYoga (IYSNY) in Zusammenarbeit mit der „American Yoga Alliance“ (AYA) und dem MTC (Modular Training Cours) Dr. Ronald Steiner und dem Wochenende mit Andreas Loh (Ashtanga Yoga Palace Institut Berlin) AYPI ausgestellt.

Die Ausbildung ist ein Grundmodul: Sie berechtigt Dich zur weiterführenden Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner. Somit hast Du die Möglichkeit noch weitere 250 UE und ein weiteres Jahr zu lernen.

Nach Abschluss des zweiten Jahres bekommst Du von Dr. Ronald Steiner ein Zertifikat, das Dich, wenn du einen passenden Grundberuf hast dazu berechtigt, im Rahmen des §20 Präventionsmaßnahmen mit den Krankenkassen zusammenzuarbeiten.

Siehe hierzu:

<http://de.ashtangayoga.info/unterricht/ausbildungen/>

Solltest Du noch Fragen haben, dann kannst Du mich sehr gerne anrufen. Ralph: 0151/64645464

**Termine:**

**Ausbildungsjahr 2014/2015**

17.10 - 19.10.2014	Ralph	30 UE
15.11 - 16.11.2014	Ronald Anatomie I	20 UE
13.12 - 14.12.2014	Ralph	25 UE
16.01 - 18.01.2015	Andreas Philosophie I	30 UE
14.02 - 15.02.2015	Ralph	25 UE
28.02 - 01.03.2015	Ronald Anatomie II	20 UE
11.04 - 12.04.2015	Ralph	25 UE
16.05 - 17.05.2015	Ralph	25 UE
19.06 - 21.06.2015	Ralph	30 UE
18.07 - 19.07.2015	Ralph Prüfungsvorbereitung	20 UE
01.08 - 02.08.2015	Ralph Prüfung	20 UE



## **Du willst Deine Ausbildung vertiefen?**

Dein Weg zum qualifizierten Ashtanga Yogalehrer – Dr. Ronald Steiner vereint Tradition und Innovation zu einer Ausbildung höchster Qualität mit Schwerpunkten in ganzheitlicher Gesundheitsprävention und Yogatherapie. Mit ihrem modularen System ist die Ausbildung besonders geeignet für Yogapraktizierende, die Wert auf höchste Qualität legen und ihre Ausbildung flexibel gestalten möchten. Durch das multizentrische Konzept kannst Du Ausbildungsmodule deutschlandweit besuchen:  
Frankfurt; München; Berlin; Hamburg; Bremen; Augsburg; Ulm; Stuttgart; Memmingen; Braunschweig; Erlangen; Hannover; Wiesbaden;

### **1. PHASE: ELEMENTARPHASE**

In der Elementarphase wirst Du vertraut mit Unterrichtstechniken, erhältst einen strukturierten Überblick über Yoga Philosophie sowie erste Einblicke in Anatomie, gesundes Üben und Yoga-Therapie. Parallel dazu etablierst Du Deine persönliche Praxis in der Ashtanga Yoga Tradition. Die Elementarphase setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- (a) **Yogalehrer Ausbildung** bei frei wählbarem Lehrer und Tradition (mind. 250 UE)
- (b) **Kurse, Workshops, Retreats** bei Dr. Ronald Steiner (50UE)
- (c) **2 MTC Themen** bei Dr. Ronald Steiner (40UE)
- (d) **Online-Tagebuch** zur Entwicklung Deiner Selbstpraxis (mind. 100UE)

### **ABSCHLUSS UND BEWERBUNG FÜR AUFBAUPHASE**

Möchtest Du nach der Elementarphase weiter in der Aufbauphase gehen, dann bewirb Dich mit einem kurzen Lebenslauf und Motivationsschreiben. Sowie den Belegen über Deine erfolgreichen Abschluss der Elementarphase.

### **2. PHASE: AUFBAUPHASE**

In der Aufbauphase erweiterst Du Deine Wissen und Deine Fertigkeiten als Yogalehrer. Mit fundiertem Fachwissen begleitet Dich Dr. Ronald Steiner durch 2½ Jahre Ausbildung. Dabei entwickelst Du Deine persönliche Praxis weiter, vertiefst Dein Wissen und Deine Fertigkeiten als Yogalehrer und tauchst tief in die Philosophie und Hintergründe der Yogatradition ein. Besondere Schwerpunkte der Aufbauphase sind ganzheitlicher Prävention und Gesundheitsförderung sowie das Yoga-Sutra von Patanjali. Die Aufbauphase setzt sich, aufbauend auf die Elementarphase, zusätzlich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- (a) **Kurse, Workshops, Retreats** bei Dr. Ronald Steiner (50UE)
- (b) **8 MTC Themen** bei Dr. Ronald Steiner (160UE)
- (c) **Intensive über 2½ Jahre** in 5 Wochen-Blöcken bei Dr. Ronald Steiner (350UE)
- (d) **Online-Tagebuch** zur Entwicklung Deiner Selbstpraxis (mind. 300UE)

### **ABSCHLUSS UND PRÜFUNG**

Der erfolgreiche Abschluss der Aufbauphase erfüllt den höchsten internationalen Standard der American Yoga Alliance (500h AYA) sowie die Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Zudem berechtigt er Dich zur Mitgliedschaft im Bund deutscher Yogalehrender (BDY).

In der letzten Intensive-Woche stellst Du Deine praktische Kompetenz in drei unterschiedlichen Lehrproben und Deine theoretische Expertise in einer schriftlichen und mündlichen Prüfung unter Beweis.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein bis dahin vollständiges Absolvieren aller Ausbildungs-Bestandteile. Für jedes Modul / Intensiv-Woche ist eine Anwesenheit von über 90% und ggf. erfolgreicher Hausaufgabe erforderlich. Bei nicht Erfüllen der Voraussetzungen zur Prüfung oder nicht Bestehen ist eine Prüfungswiederholung mit der darauffolgenden Ausbildungsgruppe möglich. Die Ausbildungsdauer verlängert sich dementsprechend. Dabei fällt eine Gebühr von € 350,- an.