

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsumfang 270 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.)
(entspricht: 200 UE a 60 Min.)

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh

1. Yoga-Praxis

Yoga-Asana-Praxis	60 UE
Pranayama	20 UE
Meditation	15 UE
Ausrichtung und Korrekturen (Adjustments / Alignment)	25 UE
Methodik: Count Class, Vinyasa Count	5 UE
Led Class, Alignment	5 UE
Assistieren im Unterricht	5 UE
Unterrichtsdidaktik	15 UE
Mantren und Chants	5 UE
Lehrproben a 45 Min.	5 UE
Prüfungswochenende	10 UE
Yoga-Praxis gesamt:	170 UE

Narada Ralph Otto

In der ERBA, 1. OG links, Äußere Brucker Str. 51, Haupteingang, 91052 Erlangen
Mobil: 0151/64645464, www.naradayoga.com / ralphoto@naradayoga.com,
Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh

2. Philosophie & Yogaschriften

Philosophie/ Yogaschriften	5 UE
Entstehung des Yoga / Historischer Überblick	5 UE
Patanjali Yoga Sutra	20 UE
Bhagavad Gita / Upanishaden	5 UE
Tantrismus / Hatha Yoga Pradipika	5 UE
Vedanta	5 UE
Philosophie & Yogaschriften gesamt:	45 UE

Narada Ralph Otto

In der ERBA, 1. OG links, Äußere Brucker Str. 51, Haupteingang, 91052 Erlangen
Mobil: 0151/64645464, www.naradayoga.com / ralphoto@naradayoga.com,
Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh

3. Anatomie & Physiologie

Anatomie / Physiologie / Allgemein	10 UE
Atmung / Herz-Kreislauf System	10 UE
Bewegungsapparat	20 UE
Fuß / Knöchel	10 UE
Anatomie & Physiologie gesamt:	50 UE

4. Betriebswirtschaft

Betriebswirtschaftliche Aspekte für Yogalehrer	5 UE
------------------------------------------------	------

Ausbildung gesamt: 270 UE

Narada Ralph Otto

In der ERBA, 1. OG links, Äußere Brucker Str. 51, Haupteingang, 91052 Erlangen
Mobil: 0151/64645464, www.naradayoga.com / ralphoto@naradayoga.com,
Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845