

Ausbildung zum Ashtanga Vinyasa Yoga Lehrer

„Pada“ (Sanskrit):

Ist der Fuß, bzw. der Fußabdruck. Pada meint aber auch "Schritt" = "Weg"

"Je bewusster Dir Dein Abdruck (Ausdruck), desto klarer Dein Weg" (Ralph Otto)

Lasst uns zusammen ein paar Schritte gehen...

Der Yoga hat einen ganzheitlichen Ansatz und ist ein lebenslanger Übungsweg.

Die Ausbildung basiert auf der Tradition des Ashtanga Yoga. Dem „achtgliedrigem Pfad“.

Die Ausbildung ist für Yogalehrende 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 Yoga Lehrer 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 1-jährige Ausbildung umfasst 250 Unterrichtseinheiten und findet an 8 Wochenenden (Sa.-So.) und 3 Terminen Fr/Sa/So in Erlangen statt.

Schwerpunkte der Ausbildung:

- Kenntnisse der Tradition und der relevanten Quelltexte, insbesondere des Yoga Sutra. Der Upanishaden, Bhagavad Gita, 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 5 Dimensionen.
- Yogaphilosophie, Geschichte des Yoga, Einführung ins Sanskrit.
- Prinzip von Alignment und Adjustment.
- Die 1. Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga, Vinyasa Count, Meditation, Mantren.
- Unterrichtstechnik, Didaktik und Methodik.
- Begleitung Deines persönlichen Wachstums innerhalb der Ausbildung

Die Ausbildung beginnt am 17.10.14

Bewerbung bis zum 17.04.14

Deine Bewerbung sollte beinhalten:

- Empfehlung durch eine/n YogalehrerIn
- detaillierter Lebenslauf mit Yoga-Relevanten Informationen
- Bewerbungsschreiben mit Darstellung zur:
 - persönlichen Motivation und Zielsetzung für die Ausbildung
 - Yogahintergrund: Ausbildung, Praxis, Erfahrungsinhalte
 - Gesundheitszustand

Die Ausbildung kostet 2.470,-€ regulär und 2.140,-€ ermäßigt.

Ermäßigung für: Schüler/Studenten, Schüler von Dr. Ronald Steiner, meine Schüler.

Bei Vertragsunterzeichnung ist eine Anzahlung in Höhe von 600,-€ zu leisten.

Ab Ausbildungsbeginn sind dann weitere 11 Raten in Höhe von je 170,-€ bis zum 15. des jeweiligen Ausbildungsmonats zu bezahlen.

Bei Ermäßigung 11 Raten in Höhe von je 140,-€ und eine Anzahlung von 600,-€

Die Teilnehmer verpflichten sich die monatlichen Raten in Form eines Dauerauftrages auszuführen.

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

Nach erfolgreichem Abschluss der theoretischen und praktischen Prüfung wird das Zertifikat der Integralen Yoga Schule NaradaYoga (IYSNY) in Zusammenarbeit mit der „American Yoga Alliance“ (AYA) und dem 1 MTC (Modular Training Cours) Dr. Ronald Steiner, dem 1 Wochenenden mit Andreas Loh (Ashtanga Yoga Palace Institut Berlin) AYPI ausgestellt.

Termine:**1 Ausbildungsjahr 2014**

17.10 - 19.10.2014	Ralph	30 UE
15.11 - 16.11.2014	Ronald Anatomie I	20 UE
13.12 - 14.12.2014	Ralph	20 UE
16.01 - 18.01.2015	Andreas Philosophie I	30 UE
14.02 - 15.02.2015	Ralph	20 UE
14.03 - 15.03.2015	Ralph / Holle	20 UE
11.04 - 12.04.2015	Ralph	20 UE
16.05 - 17.05.2015	Ralph	20 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