



INTEGRALE YOGASCHULE

Curriculum Ashtanga Yogalehrer Ausbildung

Ausbildungsumfang 250 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min.)

Ausbildungsleitung: Ralph Otto

Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh / Holle Bartosch

1. Yoga Praxis

Yoga Asanapraxis	40 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 45min	5 UE
Prüfungswochenende	10 UE
Yoga Praxis gesamt:	150 UE

Curriculum Ashtanga Yogalehrer Ausbildung

Narada Ralph Otto

In der ERBA, 1. OG links, Äußere-Brucker-Str. 51, Haupteingang, 91052 Erlangen

Mobile: 0176/23152777, www.naradayoga.com / ralphotto@naradayoga.com,

Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845



INTEGRALE YOGASCHULE

Ausbildungsleitung: Ralph Otto

Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh / Holle Bartosch

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

Mobile: 0176/23152777, www.naradayoga.com / ralphotto@naradayoga.com,

Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845



INTEGRALE YOGASCHULE

Curriculum Ashtanga Yogalehrer Ausbildung

Ausbildungsleitung: Ralph Otto

Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Andreas Loh / Holle Bartosch

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: 250 UE

Narada Ralph Otto

In der ERBA, 1. OG links, Äußere-Brucker-Str. 51, Haupteingang, 91052 Erlangen

Mobile: 0176/23152777, www.naradayoga.com / ralphotto@naradayoga.com,

Konto Nr.: 0540386801/ BLZ: 76080040 / Ust-Nr. 216/297/11845