

Allgemeines

Programm: 200h Yoga-Ausbildung (Yoga Alliance)

Zeitraum: 5-6 Monate

1. Ausbildung 1. Halbjahr
2. Ausbildung 2. Halbjahr

Ort: Wien (4. Bezirk und angrenzende Bezirke). Die Ausbildungen finden zumeist im Institut Schmida statt. Bei Barrierefreiheitserfordernis im Prana Yoga Studio.

Format: Berufsbegleitend, 6x Sa-So von 9-17 Uhr, meist 1xMonat

Ziel der Yoga-Ausbildung:

Der erfolgreiche Abschluss der Yoga-Ausbildung ermöglicht das Lehren von professionellem Yoga als berufliche Tätigkeit. Dies umfasst sowohl Einzelunterricht als auch Gruppenunterricht.

Module

Die Präsenz Yoga-Ausbildung besteht aus sieben Modulen, von denen die Mehrzahl jeweils an einem Wochenende behandelt wird. Jedem der sieben Module ist ein Chakra Schwerpunkt zugeordnet. Ein Chakra beschreibt im menschlichen Körper sowohl bestimmte psychologische Merkmale als auch verschiedene Körperteile und -systeme. Sie ermöglichen ein grob- sowie feinstoffliches Verständnis unseres Körperbildes, woraus sich die Ganzheitlichkeit von Yoga ergibt.

Neben den Chakren gibt es begleitende Themen wie Yoga Sequencing (Aufbau einer Yoga-Stunde), Yoga-Unterricht und Hands-On (Hilfestellungen in der Yoga-Praxis).

Themenzuordnung der Module

1. Modul: Wurzel Chakra
 - Basis Anatomie: Untere Extremität
 - Philosophie: Urvertrauen, Sicherheit, Jnana Yoga
 - Element: Erde
 - Yoga-Praxis: Stehhaltungen und Sonnengruß A, B, C
 - Einführung Chakren
2. Modul: Sakral Chakra
 - Basis Anatomie: Hüfte
 - Philosophie: Genuss, Sexualität, Lebensfreude
 - Funktion des Geistes und Neurobiologie
 - Element: Wasser
 - Yoga-Praxis: Vorbeugen





3. Modul: Solarplexus Chakra

- Basis Anatomie: Wirbelsäule
- Philosophie: Durchsetzungsvermögen, Ego, Disziplin
- Element: Feuer
- Yoga-Praxis: Drehungen, Core Work



4. Modul: Herz Chakra

- Basis Anatomie: Obere Extremität
- Philosophie: Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Bhakti Yoga
- Element: Luft
- Yoga-Praxis: Seitbeugen, Rückbeugen I



5. Modul: Hals Chakra

- Atmung und Pranayama (Atemtechniken)
- Philosophie: Sprache, Ausdrucksvermögen, Kommunikation
- Element: Raum (Klang)
- Yoga-Praxis: Rückbeugen II, Umkehrhaltungen I



6. Modul: Stirn Chakra

- Philosophie: Kreativität, Intuition, Karma Yoga
- Element: Bewusstsein/Geist
- Yoga-Praxis: Stehende Balance Haltungen
- Meditation, Yin Yoga Schwerpunkt



7. Modul: Kronen Chakra

- Yoga Nidra
- Philosophie: Selbstverwirklichung, Selbstbild/Fremdbild
- Yoga-Praxis: Handstand, Unterarmstand
- Yoga als Beruf, Marketing

Yoga-Stile

- Kreatives und dynamisches Hatha Vinyasa Yoga
- Regeneratives Yin Yoga
- Prinzipien der Spiraldynamik Anatomie

Schwerpunkte

- Präzise Anatomie als Grundlage für eine zielgerichtete Yoga-Stundengestaltung
- Die Psychologie und Philosophie von Yoga

Themen Gewichtung



Kosten

Die Happydots Yoga Ausbildung hat drei Zahlungsvarianten:

Frühbucherpreis/Hybridpreis: 2.800 €

Frühbucher: Zahlung drei Monate vor Yoga-Ausbildungsbeginn

Regulär Preis: 3.000 €

Zahlung vor dem ersten Yoga Ausbildungsmodul

Ratenzahlung: 3.200 €

10 Raten zu monatlich 320€. Wahlweise auch länger möglich. Bitte anfragen.

Für die verbindliche Anmeldung fallen davon 500€ Anzahlung an, die nicht erstattungsfähig sind.

Abschluss und Zertifizierung

In den Kosten ist folgendes enthalten:

- Präsenzunterricht inkl. Gastreferenten
- Zugang zu allen Online-Kursmaterialien für 490 Tage (Videomaterial u.A. Asana Praxis, Philosophie, Sequencing, Anatomie, Hands-On)
- Zugang zur Online-Bibliothek mit mehr als 50 Yoga-Büchern
- Umfangreiches Skript (220 Seiten)
- Möglichkeit der Registrierung bei der international anerkannten Yoga Alliance
- Prüfungsgebühr

Die Yoga Ausbildung schließt mit einem 200h Zertifikat der amerikanischen Yoga Alliance ab, die international die Maßstäbe für Yoga Ausbildungen setzt. Der Abschluss entspricht durch die "Ö-Cert" Zertifizierung zusätzlich höchsten Normen der Erwachsenenbildung in Österreich. Nach den einzelnen Modulen findet ein Online Quiz mit jeweils zehn Fragen statt, auf welches du persönliches Feedback erhältst.

Du kannst ohne weitere Voraussetzungen eine **Teilnahmebestätigung** für die Yoga-Ausbildung erhalten oder ein **Abschlusszertifikat**. Für das Abschlusszertifikat stehen aktuell folgende Möglichkeiten zur Auswahl:

1. Du unterrichtest zusammen mit anderen Gruppenmitgliedern eine Yogastunde während der Yoga-Ausbildung (ca. 20-30 Min. p.P.).
2. Du reichst ein Video ein, in welchem du eine andere Person in Yoga unterrichtest (ca. 20-30 Min.).
3. Du präsentierst im Laufe der Yoga-Ausbildung ein persönliches Herzensthema für die Gruppe oder stellst ein yogarelevantes inspirierendes Buch mit dessen Kerninhalten vor (ca. 30 Min.).
4. Du erhältst zu Beginn der Yoga Ausbildung Reflexionsfragen, deren Antworten du über den Verlauf der Ausbildung schriftlich dokumentierst (ca. 3 Seiten).
5. Du etablierst und dokumentierst deine eigene regelmäßige Yoga-Praxis (5xWoche zu je mind. 30 Min.).

Lehrende

Zu 1. & 2.) Diese Yoga-Einheit muss Folgendes aufweisen:

- Yoga Asanas, Meditation, Atemübungen und Yoga-Philosophie
- Das unterrichten anhand vorgegebener anatomischer Prinzipien
- Eine Yoga-Sequenz im Stil des „Peak-Pose-Sequencing“
- Inklusive Sprache, klarer sprachlicher Ausdruck
- Die Fähigkeit Yoga-Haltungen an verschiedene Körper anzupassen
- Assistieren mit Sprache, Hilfsmitteln und Berührung
- Schriftliche Dokumentation der Prüfungsyogaeinheit

Für den erfolgreichen Abschluss ist es Voraussetzung die einzelnen Modul-Prüfungen erfolgreich zu bestehen, 90% Anwesenheit aufzuweisen, sowie die genannten Kriterien für die Abschlussprüfung zu erfüllen. Für den Abschluss sind ungefähr zwei Wochen einzuplanen.

Nancy Krüger (B.A., Diplom-Wirtschaftsjuristin, Psychologischer Coach, WBA-Erwachsenenbildnerin, Yogalehrerin) leitet zum Großteil durch die Yoga-Ausbildung. Daneben kommen Gastlehrende zu speziellen Yoga-Themen zu geplanten Terminen, sowie als Ersatz bei krankheitsbedingtem Ausfall der Ausbildungsleitung.

Auszug Gastlehrende Yoga-Ausbildung



Birgit Pörtl

Leitung Yogazentrum Mödling
Osteopathin, Yogalehrerin



Dr. Arno Böhler

Universitätsprofessor
Philosophie



Manuela Wieland

Osteopathin und Physiotherapeutin
FH Lehrende Physiotherapie

Unternehmens- informationen

Name: happydots.yoga e.U.
Leitung: Nancy Krüger
Adresse: Faulmannngasse 6/16, 1040 Wien

Handelsgericht Wien
Firmenbuchnummer: 488974 f

UID: ATU72819925
Steuernummer: 04 405/5010

Telefon: +43 680 559 3233
E-Mail: nancy@happydots.yoga
Website: www.yogalehrerausbildung.wien