

Ausbildung zum/zur YogalehrerIn BYV

in Karlsruhe - Beginn 18. Januar 2018 - immer donnerstags

Willst du dich neu entdecken und dabei an Persönlichkeit und emotionaler Kompetenz gewinnen? Dann ist das systematische Yoga-Training genau das richtige für dich.
Eine umfassende zweijährige Ausbildung in Theorie und Praxis des integralen Yogas.

Informationen:
am Feiertag, 06. Januar 2018 - 16:00 Uhr

Zertifizierte Ausbildung incl.:
Jahres-Abo für den Besuch aller offenen Yogastunden
20% Ermäßigung in den Yoga Vidya Seminarhäusern
30% Ermäßigung auf alle Kurse und Workshops

Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe
www.karlsruhe-yoga.de

Ausbildung zum/zur

YogalehrerIn BYV

2 Jahre - ab 18. Januar 2018 - in Karlsruhe

Unsere Yogalehrer-Ausbildungen basieren auf den Techniken des seit Jahrhunderten erprobten klassischen, ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Wenn hilfreich, fließen verwandte Techniken mit ein. Erkenntnisse aus Wissenschaft und Psychologie runden unsere Yogalehrer-Ausbildung ab.

Die von uns angebotenen Yogalehrer-Ausbildungen sind durch den **Bundesverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)** zertifiziert und international anerkannt (siehe auch Seite 4 - Yoga Vidya e.V.).

Der BYV ist ein Zusammenschluss von Yogalehrern,

- die sich dem klassischen, integralen Yoga verpflichtet fühlen,
- der führend in Europa bei der Ausbildung von Yogalehrern ist,
- der schon lange erfolgreich mit dem Yoga Vidya e.V. zusammen arbeitet.

Du möchtest alle Teile deiner Persönlichkeit entwickeln und große persönliche Veränderungen erfahren? Die zweijährige Yogalehrer Ausbildung gibt dir Gelegenheit, tiefe spirituelle Erfahrungen zu sammeln und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur zu nähern.

Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit:

- Körper
- Gefühle
- Gedanken
- Energien
- Intuition

und kommst in Kontakt mit deiner wahren Natur.

Während der Ausbildung wirst du das verinnerlichte theoretische Wissen in die Praxis umsetzen. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Die Ausbildung ist für jeden geeignet. Um an dieser Ausbildung teilzunehmen, brauchst du weder besonders beweglich, noch fortgeschritten zu sein.

Das erste Jahr

Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. Das Yogatraining hilft dir die Asanas korrekt auszuführen, die eigene Balance zu festigen und Meditation verhilft dir zu zufriedener Gelassenheit. Es wird eine solide Grundlage geschaffen für deine eigene Praxis und für das spätere Unterrichten.

Das zweite Jahr

Das zweite Jahr beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga-Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre.

Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichts mit folgenden Schwerpunkten:

- Anfängerkurse
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene
- gemischte Gruppen
- Yoga für den Rücken
- Yoga für Schwangere
- Yoga für Kinder
- Yoga für Senioren
- Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-Therapie

Praktische Unterrichtserfahrung ergibt sich aus dem gegenseitigen Unterrichten in Kleingruppen und während des regulären Yogaunterrichts im Yoga Vidya Zentrum.



Inhalte der zweijährigen Yogalehrerausbildung

Einführung

- Philosophie und Ziel des Yoga
- Das Menschenbild des Yoga
- Geschichte des Yoga
- Die Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

Hatha Yoga

- Allgemein
- Hatha Yoga als Krankheitsvorbeugung
- Hatha Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Hatha Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung
- Hatha Yoga als Therapie und Heilmethode
- Hatha Yoga als spirituelle Disziplin

Karanas - Vorbereitungsübungen

- Sensibilitätstraining und Entwicklung des Körperempfindens
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen
- Augenübungen
- Sonnengebet

Entspannung

- Klassische Tiefenentspannung
- einfache Yoga-Nidra Entspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Entspannungs-Training nach Jacobson
- moderne Stress-Forschung, Stress-Management

Asanas (Yoga-Stellungen)

- Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- Kennenlernen und Erfahren versch. Methoden
- mit verschiedenen Zielsetzungen, die Asanas auszuführen
- Asanas für Entspannung
- Yoga für den Rücken
- Vergleich mit anderen Körperübungssystemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness
- Asanas und physiologische Forschung
- Asanas für körperliche Fitness mit Erlernen von sehr fordernden Variationen
- langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf Chakras, speziellen Atemtechniken,
- Mantras, Bandhas, Mudras
- Asanas zur Erweckung der Lebensenergien
- Asanas zur Persönlichkeitsentwicklung
- Yoga Bodywork

Pranayama (Atemübungen)

- Atemtechniken für das tägliche Leben
- Atemschulung
- einfache Pranayamas zum Entspannen und Aufladen
- Samanu: Reinigung der Elemente
- fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras



Kriyas (Yoga Reinigungsübungen)

- Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika: Tratak (Augenreinigung), Neti (Nasenreinigung),
- Kapalabhati (Lungenreinigung), Dhauti (Kehle und Magenreinigung), Nauli (Dünndarmreinigung), Basti (Enddarmreinigung)

Physiologie und Gesundheit

- Verstehen des menschlichen Körpers, insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel-/Skelettsystem
- Atmungssystem, Verdauungssystem
- Nerven und Hormonsystem
- physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen
- sportliche Trainingslehre

Gesundheitslehre

- Was ist Gesundheit? Ursachen der Krankheit
- gesunde Lebensführung: ganzheitlich leben
- wirkungsvolle yogische Hausrezepte zur Überwindung einfacher Krankheiten wie: Erkältung,
- Heuschnupfen, Kopfschmerz, Allergien, Verdauungsprobleme
- Yoga als Therapie. Gesund bis ins hohe Alter
- Heilung durch mentales Training

Ernährung

- natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für die vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Fasten: Schlank werden und bleiben
- spezielle Ernährungsformen/Diäten

Ayurveda

- Gesundheit und Krankheit
- die 3 Doshas. Typgerechte Lebensweise
- ayurvedische Ernährung

Tantra und Kundalini Yoga

- Yoga der Energie
- Theorie: Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- Astralwelten, Geister und Leben nach dem Tod, Hilfe für die Verstorbenen
- die Öffnung der Chakras
- die Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- die Techniken des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga

Raja Yoga - Mentales Training und Meditation

- Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein, und Überbewusstsein
- Gedankenkraft und positives Denken. Mind Control. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- Persönlichkeitsentwicklung



Der Ablauf – Ausbildungstermine

Die Ausbildung beginnt am **18. Januar 2018**. Einen Abend in der Woche im Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe mit: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation, geistige Praktiken, Mantrasingen, Vortrag – Besprechung - Austausch und eine leichte Mahlzeit (Suppe/Salat). Wöchentlich werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gestellt. Das wöchentliche Treffen und die Kleingruppe gewährleisten eine systematische Schulung und individuelle Führung. Dieser wöchentliche Unterricht findet jeweils donnerstags von 18:00–21:00 Uhr statt.

Dazu kommen jährlich zwei Ausbildungswochenenden im Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe und vier unvergesslich schöne Wochenenden im Haus Yoga Vidya, Gut Hoffnungstal (Oberlahr, Westerwald). Ausbildungsfreie Zeiten sind einige Schulferien-Zeiten wie: 27.07.-08.09.2017.

17.02. - 18.02.18	Yoga Vidya Karlsruhe
23.-25.03.2018	Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald – Spiritueller Weg
18.-20.05.2018	Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald – Kundalini Mittelstufe
07.07. - 08.07.17	Yoga Vidya Karlsruhe
14.-16.09.2018	Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald – intensiv schweigend
23.-25.11.2018	Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald – Sanskrit

Besuch von 12 Satsangs während der Ausbildung: Meditation mit kleinem Vortrag, inklusive vorheriger Yogastunde (findet monatlich freitagabends ab 18:30 Uhr statt)

Die Termine des zweiten Jahres erfährst du von deinem Ausbildungsleiter.

Prüfung und Zertifikat

Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Besuch der Yoga Vidya Lehrerausbildung. Es müssen mindestens 85% der Unterrichtszeit im Yoga Vidya Karlsruhe und 85% der Wochenendseminare im Seminarhaus Yoga Vidya absolviert sein.

Die Prüfung besteht aus mind. fünf Lehrproben, sowie einer schriftlichen Prüfung.

Du erhältst das **Zertifikat "YogalehrerIn BYV"** vom Bundesverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Das Zertifikat ist allgemein anerkannt.

Die Yoga Vidya-Ausbildungen sind bei der Yoga Alliance registriert. Die Yoga Alliance steht für einen bestimmten, hohen Qualitätsstandard. Die Yoga Vidya zwei-Jahres-Ausbildung übertrifft in der Stundenzahl die Mindestanforderungen des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer. Der Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV) nimmt die Prüfungen unserer Ausbildungen ab und vergibt eigenständig die Zertifikate als „Yogalehrer/In BYV“.

Die Krankenkassen erkennen unsere Ausbildungen an. Die geltende Regelung wird von den Behörden stetig weiterentwickelt. Eine zweijährige Ausbildung, mit über 500 Unterrichtseinheiten, so wie es hier vorliegt, wird für das Anbieten von Präventionskursen Voraussetzung bleiben. Zusätzlich setzen sie zu einer qualifizierten Yogalehrer-Ausbildung noch eine Ausbildung im Bereich Pädagogik, Psychologie, Medizin, Physiotherapie voraus. Diese kann durch eine berufliche Grundqualifikation mit ergänzender Unterrichtserfahrung ersetzt werden. Hierzu kann das Yoga Vidya Karlsruhe seinen Teilnehmer der Ausbildung Unterstützung bieten.

Teilnahmebedingungen

Grundkenntnisse in Asanas und Yoga-Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsterminen und Seminaren sowie der Wille, sich selbst zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Minuten für die Übungen. Im zweiten Jahr solltest du auf Alkohol, Tabak, Fleisch und Fisch verzichten. Die Ablehnung von Drogen setzen wir als grundsätzlich voraus.

Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mindestens 85% der Kursstunden und der Seminare nötig. Ein versäumtes Wochenende im Zentrum oder im Haus Yoga Vidya Westerwald kann bei frühzeitiger Abmeldung (mind. 14 Tage vorher) und Absprache mit der Ausbildungsleiterin kostenlos innerhalb des gleichen Jahres nachgeholt werden. Unentschuldigt versäumte Ausbildungsabende können gegen Bezahlung nachgeholt werden. Ein Ausstieg ist bei Zahlung von $\frac{1}{4}$ des Restbetrages der Ausbildungsgebühr jederzeit möglich. Im Falle einer schweren Krankheit genügt ein ärztliches Attest und die Zahlung von 560 €.

Wer ist der Yoga Vidya e.V.

Yoga Vidya e.V., gegründet 1992, ist das größte Yogalehrer Aus- und Weiterbildungszentrum Europas und hat schon über 5000 Yogalehrer erfolgreich ausgebildet. Wir sind ein gemeinnütziger, nicht kommerzieller Verein zur Verbreitung der Weisheitslehren (Vidya) sowie der Übungen und Techniken des klassischen ganzheitlichen Yoga.

Dem angeschlossen ist der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen. Wir sind außerdem Mitglied beim „European Federation of Yoga Teachers Association“ (EFYTA), Dachverband europäischer und internationaler Yogalehrenden-Verbände, sowie des „Deutschen Yoga Dachverbandes“ (DYV), ein Zusammenschluss der führenden Yogaverbände Deutschlands (www.dyv.de) und auch der „Freien Gesundheitsberufe“, Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (www.freie-gesundheitsberufe.de) und der internationalen „Yoga Alliance“.

Yogalehrer/In - Eine verantwortungsvolle Aufgabe

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Wichtig hierfür ist nicht nur ein intellektuelles Wissen, sondern vielmehr die Umsetzung des Erlernten in die Praxis. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die Ausstrahlung, die für einen Yogalehrer/In so wichtig ist. Dies hilft dir auch, die Ideale des Yoga ins tägliche Leben umzusetzen.

Unterrichtsmaterialien

Du erhältst ein umfangreiches Yogalehrer-Handbuch und Asana-Schautafeln. Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du im Januar in deinem Yogazentrum mit einem Preisnachlass von 10% erwerben kannst:

Im ersten Jahr: „Das große illustrierte Yoga-Buch“ und „Meditation und Mantras“ von Swami Vishnudevananda“, „Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev Bretz und die „Bhagavad Gita“.

Im zweiten Jahr: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali“ von Sukadev Bretz, „Bau- und Funktion des menschlichen Körpers“ von Speckmann/Wittkowski und die „Hatha Yoga Pradipika“.

Die Ausbildungsleitung



Shantidevi Susanne Weiler hat schon als Teenager Yoga geübt und sich mit dessen Philosophie auseinandergesetzt. Einen Autounfall mit 17 Jahren hatte sie aufgrund ihrer stabilen Wirbelsäule und der Beweglichkeit gut überstanden und die Verletzungen an der Wirbelsäule dank Yoga überwunden.

Ihre Ausbildung begann sie 1997 zunächst als Übungsleiterin beim Mahindra Institut, mit dem Unterrichtsstil von BSK Iyengar, der Yoga als Therapie sehr exakt und präzise lehrte.

Später folgte die Ausbildung zur Yogalehrerin beim Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V., die Ausbildung in fortgeschrittenem Pranayama, in der integralen Yoga-Psycho-Therapie und zur Meditationslehrerin sowie zahlreiche andere Weiterbildungen.

Vor zwölf Jahren gründete sie und leitet seitdem das Yogazentrum in Karlsruhe, das nicht nur sehr beliebt, sondern ein fester Anlaufpunkt für alle spirituell Suchenden geworden ist.

Sie gibt ihr Wissen mit viel Herzlichkeit weiter, ist aber auch fähig, die Menschen zu fordern und ihnen so über ihre scheinbaren Begrenzungen hinweg zu helfen.

Achtsamkeit beginnt für sie nicht mit der Yogastunde, sondern ist die allgegenwärtige Aufforderung des Lebens.

Die Ausbilder:



Yoganomade Kay Hadamietz (Yogalehrer BYV, RYT200, Xperience Yoga, Yoga-Personaltrainer, Ayurveda-Gesundheitsberater, Meditationskursleiter) bildet in Hamburg, Karlsruhe und Bad Meinberg Yogalehrer aus und gibt in D, CH und L Workshops. Einfühlsam und dabei fordernd begleitet er YogInnen aller Level mit besonderem Fokus auf Präzision, Freude, Achtsamkeit und Trainingsreiz. In seinen Stunden macht er das breite Spektrum des Yoga erlebbar, lässt dich an seinem Erfahrungsschatz aus der eigenen experimentierfreudigen Yogapraxis und der Capoeira teilhaben und begeistert mit alltagsnahen, humorvollen Vorträgen.



Dagmar Gauri Weller Erfahrene Yogalehrerin (BYV), YogaTherapeutin
In einer Phase großer Belastung begann ich Yoga zu üben, um mir meine innere Mitte zu bewahren. Die Kombination aus Bewegung, Atmung, Konzentration und meditativer Versenkung führte mich zu einer bewussteren Wahrnehmung des Augenblicks. Durch den achtsameren Umgang mit mir selbst und durch regelmäßige Praxis konnte ich die Entwicklung meiner körperlichen Flexibilität, jede kleine Öffnung in einer Haltung als ein beglückendes Erlebnis erfahren. Praxis und Philosophie des Yoga begeisterten mich so, dass ich mich für eine Ausbildung zur

Yogalehrerin entschied. Ausgehend von der Ganzheitlichkeit des yogischen Körper-Geist-Systems ist die Yogatherapie für mich eine schlüssige Weiterentwicklung.

Gelassenheit des Geistes, Verbindung von Körper, Geist und Seele durch den Atem und Freude an der Entdeckung der ganz eigenen Fähigkeiten - das ist es, was Yoga für mich bedeutet und was ich an meine Schüler weitergeben möchte.

Ausbildungsgebühren

Die Kosten der Ausbildung belaufen sich je nach Unterbringung während den Wochenenden im Haus Yoga Vidya Westerwald auf monatlich (verteilt auf 24 Monate; Januar 2017-Dezember 2018)

- 190 € (Mehrbettzimmer)
- 210 € (Doppelzimmer)
- 235 € (Einzelzimmer)

In den Ausbildungsgebühren sind alle Kosten für den wöchentlichen Unterricht und die Wochenenden im Haus Yoga Vidya Westerwald sowie in Karlsruhe enthalten. Für die vegetarisch, vollwertige Verpflegung und die Unterbringung im Haus Yoga Vidya fallen keine zusätzlichen Ausgaben an.

Vergünstigungen

Während der Ausbildungszeit kannst du tief in die Praxis des Yoga eintauchen. Um das zu erleichtern, erhältst du im Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe:

- - ein Abo für alle offenen Yogastunden
- - 30 % Ermäßigung auf alle Workshops
- - 30 % auf Kurse
- - 20 % für alle Seminare im Haus Yoga Vidya

Infotermine

Diese bieten die Möglichkeit, Antwort auf alle Fragen im Zusammenhang mit der Ausbildung zu bekommen. Eine Informationsveranstaltung für alle, die wissen wollen, ob die zweijährige Ausbildung für sie die richtige Wahl ist. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

29. September 2017, 18-19 Uhr

20. Oktober 2017, 18-19 Uhr

17. November 2017, 18-19 Uhr

Anmeldeschluss: 7. Januar 2018



Anmeldung zur

Yogalehrer-Ausbildung 2018/2019 Karlsruhe

Hiermit melde ich mich für die zweijährige Yogalehrer-Ausbildung des Yoga Vidya e.V. ab

18. Januar 2018 in Karlsruhe an.

(Anmeldeschluss 07. Januar 2018)

18:00 Uhr bis ca. 21:15 Uhr

Name: _____

Anschrift: _____

Tel./Mobil: _____

Email: _____

Beruf: _____

Geburtsdatum/-ort: _____

Gesundheitliche Beschwerden? _____

Grund der Teilnahme an der Ausbildung: _____

Ausbildungsgebühr

Je nach Unterbringung während der Ausbildungswochenenden im Haus Yoga Vidya Westerwald monatlich per Bankeinzug (24 Monate, ab 15. Januar 2018) – bitte ankreuzen:

- | | |
|---|-------|
| ☐ Mehrbettzimmer | 190 € |
| ☐ Doppelzimmer | 210 € |
| ☐ Einzelzimmer | 235 € |

Veranstalter

Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe, Tel.: 0721/451428,
Mailadresse: info@karlsruhe-yoga.de, Internet: www.karlsruhe-yoga.de

Ich bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und handle selbstverantwortlich.

Karlsruhe, _____
(Datum) (Unterschrift)

Einzugsermächtigung für SEPA-Lastschrift

Ich ermächtige Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe (Inh. S. Weiler), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe (Inh. S. Weiler) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: _____

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Ort _____

Kreditinstitut (Name) _____

IBAN _____

BIC _____

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE34ZZZ00000112265

Voraussichtliche Einzugstermine:

15.01., 15.02., 15.03., 15.04., 15.05., 15.06., 15.07., 15.08., 15.09., 15.10., 15.11.,
15.12.2016, 15.01., 15.02., 15.03., 15.04., 15.05., 15.06., 15.07., 15.08., 15.09., 15.10.,
15.11., letzter Einzug am 15.12.2019

Karlsruhe, _____
(Datum) (Unterschrift)