



prāna'-sāra Yoga Schule
LEBENS - KRAFT

Das Loft Kelheim
Berghöfener Steig 5
93309 Kelheim

Tel. 0172 8228918
info@yoga-loft-kelheim.de
www.Yoga-Loft-Kelheim.de

Ausbildung
zur/zum
Yogalehrin/-er (m/w/d)

Mitglied beim



www.yoga-verband-kneipp.de

Die Ausbildung setzt sich aus 3 Modulen zusammen, die aufeinander aufbauen. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden.

1

Im ersten Studienjahr – Modul 1

werden Grundlagen der 30 ausgewählten Asanas praktisch und theoretisch erarbeitet. Basiswissen in den Bereichen Medizin, Psychologie und Philosophie wird in diesem 1. Studienjahr vermittelt, sodass eine umfangreiche Grundlage der verschiedenen Wirkungsweisen von Yoga geschaffen wird. Der Einsatz und die Verwendung von Hilfsmitteln, Hauptwirkungen sowie spezifische Wirkungen sowie Kontraindikationen - werden in diesem Modul erarbeitet und praktisch umgesetzt. Die Einführung wesentlicher Meditationstechniken sowie Techniken des Pranayama mit den vielfältigen Wirkungskreisen runden die Inhalte des 1. Moduls ab. In Hausarbeiten und kleinen Referaten werden die Ausbildungsinhalte reflektiert und verteilt.

2

Im zweiten Studienjahr – Modul 2

werden rund um die 30 Asanas komplexere und alternative Variationen erarbeitet und geübt. In den Bereichen Anatomie und Physiologie werden die medizinischen Grundlagen vertieft. In der Philosophie beschäftigen wir uns mit der Historie der indischen Philosophie und deren Vertretern, dabei steht die Biographie von B.K.S. Iyengar im Zentrum unserer Auseinandersetzung in der Historie des Yoga. Meditation und Pranayana als wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Yogapraxis werden vertieft und regelmäßig in den praktischen Unterweisungen geübt.

3

Im dritten Studienjahr – Modul 3

wird der bisherige praktische und theoretische Unterricht wiederholt, vertieft und praktiziert. Schwerpunkt bildet nun die Erarbeitung einer Unterrichtseinheit, der praktischen Vermittlung eines Kurses, sowie zum anderen die Erweiterung spezifischer Aspekte, Wirkungen sowie Kontraindikationen der Asana Praxis. Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung, sowie Konzepte von Gesundheit und Krankheit, runden das 3. Modul ab. In Kleingruppenarbeiten und Lehrproben erarbeiten die Teilnehmer nun individuell ihre Umsetzung der Ausbildungsinhalte in den jeweiligen Kursstunden. Besonderer Fokus wird im 3. Studienjahr auf die Lehrproben und Referate gelegt, um dem einzelnen Teilnehmer eine fundierte, sachliche und konstruktive Rückmeldung zu geben. Eine theoretische sowie praktisch bestandene Abschlussprüfung am Ende des 3. Studienjahrs befähigt die Teilnehmer zum Berufsabschluss Yogalehrer/-in mit entsprechenden Qualifikationen und Zertifizierung.

Voraussetzungen

- Mindestens 3 Jahre Yoga Erfahrung in der Tradition von B.K.S. Iyengar
- Stabiler körperlicher und mentaler Gesundheitszustand, der es ermöglicht, mindestens 1 x wöchentliche im Kurs Yoga zu üben
- Bereitschaft zu regelmäßiger häuslicher Praxis
- Ausstattung zur Mitwirkung am digitalisierten Unterricht
- Bereitschaft, sich auf Gruppenprozesse einzulassen
- Technische Voraussetzungen für Online Unterricht schaffen

Dozenten/-innen



Alexandra von Hugo – Praxis und Theorie

Zertifizierte Yogalehrerin, Seb. Kneipp Akademie (SKA), Sozialpädagogin; Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Manuela Feulner – Praxis und Theorie

Zertifizierte Yogalehrerin, Yogaforum München, Sozialpädagogin, Gesprächs- und Körpertherapeutin.
www.yoga-auszeit.com



Reiner Braun – Pranayama und Meditation

Zertifizierter Yogalehrer, Yogaforum München, Ergotherapeut.
www.yoga-ananda-regensburg.de



Katharina Nederstigt – Medizin

Physiotherapeutin; Abschluss des Studiums der Humanmedizin Ende 2022.



Carola Spegel – Philosophie

Zertifizierte Yogalehrerin, Seb. Kneipp Akademie (SAK); Mag. Philosophie; Theologin, Pastoralreferentin; Dozentin an der (Seb. Kneipp Akademie) SKA.



Anita Guttenberger – Pädagogik

Zertifizierte Yogalehrerin, Seb. Kneipp Akademie (SKA); Erziehungs- und Kulturwissenschaftlerin M.A.; Systemisch-integrativer Coach (in Ausbildung).



Christine Sautter – Psychologin M.Sc.

Ausbildung in Logotherapie, Logotherapeutin nach Victor E. Frankl (sinnzentrierte Psychotherapie)

Erläuterung der Lehrinhalte

- Asana Praxis und Theorie, Anatomie und Physiologie
- Philosophie und Geschichte des Yoga
- Naturwissenschaftliche und medizinische Grundlagen
- Einführung in Pranayana und Meditation
- Medizin in Verbindung mit Asana, Pranayama und Meditation
- Grundlagen Gesundheitsförderung, Prävention und Subventionen
- Psychologie/Pädagogik
- Erarbeiten von Kursstunden

Dauer:

Start: September 2022

Ende: Juli 2025

Nebenberufliche Ausbildung an Wochenenden und verlängerten Wochen-Feiertagen.

Die Ausbildung dauert 3 Jahre und setzt sich aus 3 Studienjahren zusammen (3 Module). Der Ausbildungsumfang umfasst 590 Stunden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 6900.- Euro, zahlbar in 3 Raten pro Modul inkl. MwSt.

Abschlussprüfung

Die Anerkennung durch die Krankenkassen als Yoga-lehrer/-in nach den Kriterien der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) ist damit gegeben. Prüfungen setzen sich aus Theorie und Praxis zusammen.

Ausbildungsplätze

13 Teilnehmer/-innen

Unterricht in Präsenz und/oder Hybridstunden/virtuell**Ausbildungsorte**

Yoga Loft Kelheim

Ananda Yoga Regensburg

Infoveranstaltung Termine

www.Yoga-Loft-Kelheim.de

www.yoga-ananda-regensburg.de

18. März 2022 in Kelheim/Thaldorf 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

13. Mai 2022 in Regensburg 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Persönliche Beratung

Alexandra von Hugo

info@yoga-loft-kelheim.de

M 0172 82 28 918

Skulptur: Ingolf Keller
unendliches in Holz und Bild
www.holzundbild.de

