



YOGALEHRAUSBILDUNG 2015–2019

Wir freuen uns, mit diesem Lehrgang, eine hochqualitative Berufsausbildung für YogalehrerInnen anbieten zu können. Die Ausbildung ermöglicht eine Anbindung an die ganzheitlich ausgerichtete Tradition T. Krishnamacharya/Desikachar/Sriram. (www.sriram.de und www.kym.org). Die Arbeit am Asana wird ergänzt durch Yoga nach Vanda Scaravelli.

Die Inhalte beziehen sich auf Asana und Atempraxis, Didaktik von Asana-Arbeit und Pranayama, individuelle Anpassung aller Tools in Gruppen- und Einzelcoaching, die praktische Umsetzung des Yogasutra als lebensphilosophische Praxis, detaillierte Auseinandersetzung mit der Wirkung der Übungen auf körperlicher, energetischer und psychisch mentaler Ebene und Yoga Meditation gemäß dem Yogasutra. Grundlagen zur Annäherung an Meditation und Philosophie kommen zudem auch aus der Tradition des Kaschmirischen Shivaismus.

Medizinische Grundlagen in Anatomie und Physiologie auf westlich medizinischer Basis und ihre Umsetzung in Yogapraxis und Yogaunterricht bilden ein eigenes Unterrichtsfach und werden von Fachleuten betreut.

Eine Auseinandersetzung zwischen yogischer Weltansicht und Lebensweise mit westlicher Denkungsart und dem eigenen kulturellen Erbe ist uns ein wichtiges Thema zur Integration des Gelernten in unserer heutigen Welt.

Die Unterrichtsfächer:

Asana

Körperpraxis in Verbindung mit Atem in Praxis und Theorie, Didaktik

Pranayama

Atempraxis in Verbindung mit Körperpraxis und als eigenständige Übung in Praxis, Theorie und Didaktik

Philosophie, Geschichte, Quellentexte, Philosophische Praxis

Genaueres Erarbeiten des Yogasutra und seiner praktischen Anwendung in Alltag und Yogapraxis.

Grundtexte des Yoga kennenlernen: Upanishaden, Bhagavadgita, Hathayoga-Pradipika, Tantra



(Siva Sutra, Vijnana Bhairava Tantra)

Begegnung zwischen östlichem und westlichem Gedankengut, Perspektiven westlicher Philosophie

Meditation:

Theorie und Praxis nach dem Yogasutra und Texten des Kaschmirischen Shivaismus, Methodenreflexion

Rezitation:

Die Sanskritrezitation folgt bestimmten Regeln der Töne, des Rhythmus und der Aussprache. Wir vermitteln die Grundlagen und einfache Mantras, die ohne religiöse Assoziationen auskommen.

Unterrichtsgestaltung:

Anwendung aller Tools in Gruppe und Einzelcoaching.

Didaktik: Entwerfen von Unterrichtseinheiten nach inhaltlichen und didaktischen Kriterien.

Stimmarbeit und Präsenz im Raum

Selbstreflexion als lehrende Person

Medizinische Grundlagen:

Anatomie und Physiologie auf moderner Grundlage in Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten des Yoga.

Einzelunterricht:

Die Selbsterfahrung im Einzelunterricht ist uns ein großes Anliegen. Wir sehen sie als Vorbereitung, selbst Einzelcoaching anzubieten.



Umfang und Struktur der Ausbildung:

Die Dauer der Ausbildung beträgt zwei Mal zwei Jahre, insgesamt 4 Jahre. Nach zwei Jahren (ca. 370 UE) erwerben die TeilnehmerInnen ein Zertifikat, das ihnen ermöglicht aktiv in den Beruf einzusteigen. Die Anerkennung des Österreichischen und Europäischen Berufsverbands wird in einem laufenden Verfahren, das die Ausbildung begleitet von der Yogaschule angestrebt.

Um die Voraussetzungen zu erfüllen, dieses Zertifikat zu erwerben, ist der volle Umfang der Ausbildung (ca 750 UE) abzuschließen und das Abschlussverfahren der Berufsverbands zu erfüllen.

Die ca. 750 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, entsprechen 565 Stunden à 60 Minuten und teilen sich auf in jährlich:

sechs Wochenenden Freitag – Sonntag

ein einwöchiges Seminar in einem Seminarhaus

sowie 5 Einzelstunden/Supervision

- Heimarbeitsstunden sind nicht mitgerechnet, sind aber ein wichtiger Teil der Ausbildung.
- Ausbildungsgruppengröße mindestens 12 maximal 18
- Bei einzelnen Seminaren mit internationalen LehrerInnen kann die Gruppe auch für Personen nach außen geöffnet werden.

Die Aufteilung der Unterrichtsfächer nach Stunden richtet sich nach den Richtlinien des BYO/Berufsverband der Yogalehrenden in Österreichische und der EYU/Europäische Yogaunion. Diese Anerkennung kann nur mit Abschluss der gesamten Ausbildung von 4 Jahren angestrebt werden.

Das unten angeführte Curriculeum zählt die verlangten Mindeststunden auf, die restlichen Stunden werden auf die Fächer frei aufgeteilt.



Curriculum

Geschichte des Yoga (Ursprung in Indien bis heute in den Westen)	15
Philosophie	50
Asana	100
Pranayama	30
Meditation	50
Unterrichtsgestaltung	30
Unterrichtsmethodologie	50
Anatomie und Physiologie (medizinische Grundlagen)	35
Beobachtung und Lehrproben	55
Mantra und Rezitation	25
Praxis (Gruppen- und Einzelunterricht)	75
frei verfügbar	10
Insgesamt	525

Team:

Leitung: Dagmar Shorny und Mirjam Haug

Dagmar Shorny:

Yogalehrerin BYO/EYU, Yogatherapie nach T.Krishnamacharya, Philosophische Praxis
Mag. phil., Yoga-Lehrausbildung bei R. Sriram, Yogatherapieausbildung am Krishnamacharya Yoga
Mandiram, Studium der Philosophie/Germanistik/Indologie in Wien, Ausbildung zur diplomierten Shi-
atsupraktikerin, Yogasutra- Fortbildung bei R.Sriram, Regelmäßige Fortbildungen zum Kaschmiri-
schen Shivaismus bei Bettina Bäumer, und in Yoga nach Vanda Scaravelli, Leitung von Ausbildung-
gen seit 2008. dagmar@shorny.at

Mirjam Haug:

Yogalehrerin und -ausbilderin derzeit Assistenz bei 4jährigen Yoga-Lehrausbildung – Leitung Dagmar



Shorny und Ria Hodges. Zehn Jahre Beschäftigung mit zeitgenössischem Tanz in Wien, Paris, Köln und New York. Während dieser Zeit intensive Erfahrungen mit unterschiedlichen Yogarichtungen. Laufend Fortbildung in Yoga nach Vanda Scaravelli bei Diane Long, Sophy Hoare, Christine Borg. Seit 2007 tätig als Yogalehrerin, seit 2006 Schülerin von Dagmar Shorny, mhotarek@yahoo.com

Weitere ReferentInnen:

Veronica Wunderlich:

Yogalehrerin, Körpertherapeutin in freier Praxis.

Yoga-Lehrausbildung 2001-2005, Unterricht am Prana Yogastudio, zeitweise am USI Wien und im Rahmen zahlreicher Workshops seit 2002, intensive Beschäftigung mit Yoga nach Vanda Scaravelli seit 2007 (laufende Fortbildungen bei Diane Long, Sophy Hoare, Sandra Sabatini, Christine Borg). Mag.phil. der Theater,- Film- & Medienwissenschaft, Körpertherapeutin (Nuad, strukturelle und energetische Faszienarbeit).

R. Sriram: angefragt, www.sriram.de

Andreas Goldammer und Martina Sommer (YogaPraxis): Medizinische Grundlagen
www.yogapraxis.org

Weitere Fachspezifische ReferentInnen

Beginn der Ausbildung und Info- Termine:

voraussichtlich 1.-3. Mai 2015

weitere Termine (Änderungen noch vorbehalten):

12.-14. Juni

16.-18. Oktober

13.-15. November

11.-13. Dezember

Sommerwoche voraussichtlich 12.- 18. Juli



Info- Abende: **FR 24.10.2014** um 19:30 Uhr und **DO 18.12. 2014** um 17.30 Uhr

Kennenlerntag: 14.2. 2015. 10.00-14.00

Kosten:

Wenn Sie sich für diese Ausbildung entscheiden, verpflichten Sie sich zuerst für die Dauer von zwei Jahren, in denen Sie die Basis des Yogaunterrichts erlernen und dann in der Lage sind, Gruppenunterricht zu beginnen.

Danach entscheiden Sie selbst, ob Sie sich weiter vertiefen möchten und die Ansprüche des Österreichischen Berufsverbands (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) erfüllen möchten.

Die Kosten für zwei Jahre betragen voraussichtlich (370 UE):

Unterricht und Seminare: € 4170.-, Early Bird €4120

Zehn Einzelstunden ca.: € 600.-

Zahlbar: Anzahlung €450, monatlich 24 x € 155.-

Bei Anmeldung bis Ende 2014 gilt der Early Bird von €400.- Anzahlung.

Bei Fortsetzung der Ausbildung nach zwei Jahren fällt keine zweite Anzahlung an. Es muss aber mit Kosten zur Anerkennung durch den Berufsverbands gerechnet werden, falls dies gewünscht wird. (Derzeit € 580.- Prüfungsgebühr zuzüglich Gebühren für zwei Lehrproben)

Dazu kommen:

Kosten für Bücher, die anzuschaffen sind. Skripten, die zur Verfügung gestellt werden müssen nicht extra bezahlt werden.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung und Fahrkosten für außerhalb von Wien stattfindende Seminare im Sommer.

Ort der Ausbildung:

Der Unterricht an den Wochenenden findet im Prana Yoga Studio, Mariahilferstraße 82, 1070 Wien



statt. Die Sommerwochen außerhalb von Wien.

Bewerbung und Anmelde­möglich­keit:

Voraussetzungen

- etwa zweijährige Yogapraxis
- Tabellarischer Lebenslauf mit Foto
- Schriftliche Darstellung des eigenen Yogawegs mit Darstellung der Motivation YogalehrerIn zu werden
- Mindestalter 23 Jahre wünschenswert
- Ein Bewerbungsgespräch (unverbindlich)

Sie sind herzlich eingeladen, ein Bewerbungsgespräch unverbindlich auszumachen, um sich genauer zu informieren oder Zweifel zu klären. Das Gespräch ist gratis und dauert ca. eine halbe Stunde. Bitte bringen Sie die oben genannte Unterlagen zum Bewerbungsgespräch mit.

Um einen Termin zu fixieren, wenden Sie sich bitte an:

Dagmar Shorny, dagmar@shorny.at oder rufen Sie: 0676 / 70 57 630

oder:

Mirjam Hotarek, mhotarek@yahoo.com oder rufen Sie: 0650/ 29 035 25

Bitte nutzen Sie von uns angebotene Kurse (auch Einzeltermine möglich!), Workshops, Einzelstunden und Informationsveranstaltungen um uns und unsere Unterrichtsweise kennenzulernen!

Wir freuen und über Ihr Interesse!

Interessante Links:

www.pranayoga.at

Hier unterrichten wir und hier findet unsere Ausbildung statt.

www.kym.org

Krishnamacharya Yoga Mandiram

Yoga- und Therapiezentrum in Chennai/Madras von T.K.V. Desikachar
zu Krishnamacharyas Lebzeiten gegründet

www.sriram.de



Unsere Verbindung zur Tradition T.Krishnamacharya

www.yoga.at

Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich

www.yogapraxis.org

Andreas Goldammer und Martina Sommer, Yoga Praxis

www.sophyhoare.co.uk

www.christineborgyoga.com

Unsere Verbindung zu Yoga nach Vanda Scaravelli