

YOGASSVA Lehrplan:

^ Anusara® Hatha Yoga Basis-Lehrerausbildung, RYT200++

MODUL 1 (A+B, 36H)

- Einführung in die Bewegungsprinzipien des Anusara Yoga: die 5 „Universellen Prinzipien der Ausrichtung (Principles of Alignment)“ und 7 energetischen Loops
- die anatomischen Grundlagen des Hatha Yoga, insbesondere die Körpersysteme
- Pranayama- (Atem-) Techniken und Einführung in Meditation
- Asanapraxis und Erläuterung der einzelnen Haltungen
- Etablierung einer eigenen Praxis für Zuhause
- Einführung in Geschichte des Yoga, mit Schwerpunkt auf tantrischer Weltsicht, Tattvas
- Gruppenarbeit und Hausaufgaben
- Selbstreflexion

MODUL 2 (A+B, 36H)

- Vertiefung der universellen Ausrichtungsprinzipien in Theorie und Praxis
- ergänzende Ausrichtungsprinzipien und spezifische Anwendung der Bewegungsprinzipien in den verschiedenen Asanas
- Einführung in die Yoga Sutren von Patanjali, klassisch und aus tantrischer Sicht
- Vertiefung der tantrischen Weltsicht: Schöpfungszyklus
- Vertiefung von Pranayama- und Techniken der Meditation inkl. Praxis
- Übersicht von drei prägenden philosophischen Schulen
- ^ Asanapraxis und Selbstreflexion

MODUL 3 (A+B, 36H)

- Erarbeitung von Details in Asanas (Feinjustierung) in Bezug auf die Bewegungsprinzipien in den einzelnen Asanagruppen
- Energieanatomie: Chakren, Koshas und Nadis
- Bhagavad Gita: die drei Wege des Yoga – Karma, Jñana, Bhakti
- weiterführende Anatomie
- Einführung in Ayurveda (Wissenschaft vom Leben) inkl. Kräuter-Kur, die Säulen der Gesundheit und Ojas, Tejas und die Doshas
- Asana, Pranayama und Meditations Praktiken, Vertiefung
- Selbstreflexion

MODUL 4 - 6 (A+B, TOTAL 108H)

UNTERRICHTSMETHODIK & DIDAKTIK

- Form und Fundament einer Haltung
- Analyse und Erarbeitung von Asanas und Asanagruppen
- die 5 Bewegungsprinzipien in Verbindung Atem unterrichten; erfahrbar machen
- Unterrichten von Hatha Yoga, die ersten vier Glieder des Raja Yoga, im Detail
- Asana-Sequenzen strukturiert entwerfen und die Fähigkeit entwickeln, diese den unterschiedlichsten Bedürfnissen der Teilnehmenden anzupassen
- Details zur Ablauffolge in einer Gruppenklasse
- Einbindung von Themen der tantrischer Philosophie und herzöffnenden Themen
- Einsatz und Techniken von Demonstrationen/Partnerarbeit in Yogastunden
- Organisation und optimale Raumaufteilung
- Erarbeitung von verbaler und taktilem Ausrichtung
- Yogatherapie / dazu entsprechend Vertiefung der Anatomie, i.B.
Hauptmuskelgruppen und Gelenke

YOGALEHRER-ETHIK:

- was ist meine Intention als YogalehrerIn?
- wie finde ich meinen authentischen Ausdruck?
- wie gelingt es mir, den „Sitz des Lehrenden“ einzunehmen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufsethik, auch in Bezug zur Lehrer-Schüler-Beziehung

DIE KUNST DER OBSERVATION:

- Bewegung im Raum
- wie vermittele ich „Korrekturen“
- den Schüler und Persönlichkeitstyp wahrnehmen

DES WEITEREN:

- aktive und passive Sprache, direkte und indirekte Anweisungen
- verbindende Instruktionen
- Wortwahl und Vokabular
- der Einsatz der eigenen Stimme
- Business YogalehrerIn – Versicherung, Rechnungswesen, Verbände etc.
- Gruppenarbeiten und Hausaufgaben
- Selbstreflexion