

# Anmeldung zur zweijährigen Aufbauausbildung zum/zu Yogalehrer/in

**Ausbildungsort: Berlin**

per Fax: 030 - 31 01 86 99



**Name:** \_\_\_\_\_

**Strasse:** \_\_\_\_\_

**PLZ Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Alter:** \_\_\_\_\_

## **Der Aufbaukurs zum Yogalehrer**

Der weiterführende Aufbaukurs erfolgt auf der Basis der Grundausbildung zum Yogalehrer in unserem Hause. Er wird in Modulen innerhalb von mindestens zwei Jahren absolviert. Die Module sind für sich abgeschlossen und können in unterschiedlicher Reihenfolge belegt werden. Die Ausbildung sollte nach max. drei Jahren mit einer praktischen Prüfung abgeschlossen werden. Sie erfüllt die generellen Anforderungen für die Beantragung der Krankenkassenzulassung als Präventionskurs.

## ***Im Aufbaukurs werden die folgenden Themen unterrichtet:***

**Hatha-Yoga:** Hatha-Yoga-Grundstunden: 12 Grundstellungen und Variationen, klassische Asanas, fortgeschrittene, vertiefte Asanas, Mittelstufe, Power-Yoga, Relax-Entspannungssession, Swara-Yoga, Pranayama-Kurs + Anatomie und Funktionsweise des Atmungssystem, Faszienyoga, Ernährung in Yoga und Ayurveda, Sukshma vyama

**Meditation:** Meditations-Techniken aus dem Yoga und Tantra, Yoga-Nidra, Entspannungs-und Konzentrationsübungen

**Medizinische Grundlagen:** Anatomie-Workshop mit den Themen Bewegungsapparat, Nervensystem, Endokrines System, Verdauungssystem, Yoga für das Herz mit Theorie Herz-Kreislaufsystem, barrierefreies Yoga, Yoga und Spiraldynamik

**Psychologie:** Psychologische Wirkweise des Yoga, Chancen und Risiken

**Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga:** Yoga-Mudras und Chakren-Aktivierung, Kirtan singen und Mantras erleben, Grundlagen des Sanskrit, Yoga-Sutren nach Patanjali, die Weisheiten der Baghavad Gita, was wir von den Meistern unterschiedlicher Traditionen lernen, Samkhya-Philosophie - Yoga in Bezug zum westlichen Menschenbild

**Pädagogik:** Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts: Rhythmik und Intuition, Psychologische Aspekte im Unterricht, Gruppendynamik, Fremd- und Eigenwahrnehmung, Meditationsleiterausildung, Stimme, Sprache, Ausdruck

**Berufskunde:** juristische Grundlagen für Yogalehrer, Betriebswirtschaft & Marketing für Yogalehrer/innen, Steuer, Versicherung, Berufsverbände

**Wahlthemen:** Handstand Body-Controll, YogAnga Yoga, Kopfstandworkshop, Vedanta, Swakriya-Yoga, Sukshma vyama

**Unterrichtspraktikum:** Jeder Teilnehmer ist verpflichtet im Rahmen seiner Ausbildung 2 Vorstellstunden zu unterrichten und an 6 Yogastunden anderer Mitschüler/innen teilzunehmen. Diese Vorstellstunden werden immer Mo. 20.00 Uhr - 21.30 Uhr bei Lernen in Bewegung stattfinden. Die Vergabe der individuelle Termine erfolgt nach Anmeldung zur Ausbildung.

**Die Daten der Module im Durchlauf 2019/2020:**

Datum	Uhrzeit	Unterrichtseinheiten	DOZENT
Sa,03.08.19	09.00-13.00	Sukshma vyama - Wahlkurs 10 UE von 30 UE	Dr. Alaknanda
So,04.08.19	10.00-14.00	Sukshma vyama - Wahlkurs 10 UE von 30 UE	Dr. Alaknanda
Sa, 21.09.19	10.00-13.30	Hatha-Yoga-Workshop	Stefan Datt Miriam Datt
So, 22.09.19	10.00-13.30	Hatha-Yoga-Workshop	Stefan, Miri
Sa, 28.09.19	09.00-15.30	Samkhya-Philosophie - Yoga in Bezug zum westlichen Menschenbild und Hatha-Yoga	Dr. Oliver Hahn
So, 29.09.19	09.00-15.30	Samkhya-Philosophie - Yoga in bezug zum westlichen Menschenbild und Hatha-Yoga	Dr. Oliver Hahn
Sa, 19.10.19	10.00-15.30	Entspannungs- und Konzentrationsübungen und Hatha Yoga	Brigitte Zehethofer
So, 20.10.19	09.00-15.30	Grundlagen des Sanskrit und Yoga-Nidra	Dr. Oliver Hahn Miriam Datt
So. 27.10.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan Datt
So. 03.11.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan Datt
Sa,16.11.19	09.00-15.30	Yoga barrierefrei	Katja Sandschneider
So,17.11.19	09.00-15.30	Die Haftung des Yogalehrers - Juristische Grundlagenkenntnisse vermittelt am praktischen Fall, Yin-Yoga meets Mantra-Yoga zum Thema Loslassen	Jens Gebke
So. 17.11.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan Datt
Sa, 23.11.19	09.00-15.30	Anatomie-Workshop: Bewegungsapparat	Boris Patek
So, 24.11.19	09.00-15.30	Anatomie-Workshop: Bewegungsapparat	Boris Patek
So. 24.11.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan Datt
So. 01.12.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan Datt
So. 22.12.2019	20.15 - 21.45	Meditationsleiterkurs	Stefan
Sa, 18.01.20	09.00-15.30	Rhythmik und Intuition	Miriam Datt
So, 19.01.20	09.00-15.30	Rhythmik und Intuition	Miriam Datt
So. 19.01.2019	20.15 - 21.45	Chakren und Mudras	Stefan Datt

So. 26.01.2019	20.15 - 21.45	Chakren und Mudras	Stefan Datt
So. 02.02.2019	20.15 - 21.45	Chakren und Mudras	Stefan Datt
Sa, 08.02.20	09.00-15.30	Meditations-Techniken aus dem Yoga und Tantra	Dr. Oliver Hahn
So, 09.02.20	09.00-14.30	Anatomie-Workshop: Nervensystem, endokrines System, Verdauungssystem	Boris Patek
So. 09.02.2019	20.15 - 21.45	Chakren und Mudras	Stefan
So. 16.02.2019	20.15 - 21.45	Chakren und Mudras	Stefan
Sa, 21.03.20	09.00-15.30	Yoga und Spiraldynamik - universelle Ausrichtungsprinzipien in der Asanapraxis	Brigitte
So, 22.03.20	09.00-15.30	Ernährung in Yoga und Ayurveda	Jakob Heydemann
So. 29.03.2019	20.15 - 21.45	Kirtan singen Mantras erleben	Stefan Datt
So. 05.04.2019	20.15 - 21.45	Kirtan singen Mantras erleben	Stefan Datt
So. 19.04.2019	20.15 - 21.45	Kirtan singen Mantras erleben	Stefan Datt
So. 26.04.2019	20.15 - 21.45	Kirtan Kirtan singen Mantras erleben	Stefan Datt
Sa, 16.05.20	09.00-15.30	Betriebswirtschaft & Marketing für Yogalehrer*innen, Steuer, Versicherung, Berufsverbände	Susanne Fürstenberg
Sa, 20.06.20	09.00-15.30	Yoga-Sutren nach Patanjali Yoga-Nidra	Brigitte Zehethofer Miriam Datt
So, 21.06.20	09.00-15.30	Yoga-Sutren nach Patanjali Yoga-Nidra	Brigitte Zehethofer Miriam Datt
Sa,15.08.20	09.00-15.30	Yoga bei spezifischen Beschwerden: Dean Ornish: Yoga für das Herz (+ Theorie Herz-Kreislaufsystem)	Boris Patek
So,16.08.20	09.00-15.30	Yoga bei spezifischen Beschwerden: Dean Ornish: Yoga für das Herz (+ Theorie Herz-Kreislaufsystem)	Boris Patek
Sa, 05.09.20	09.00-15.30	Swara-Yoga Hatha-Yoga Baghavat Gita Referate à 20 min. über die Meistertraditionen	Stefan Datt Miriam Datt
So, 06.09.21	09.00-15.30	Swara-Yoga Hatha-Yoga Baghavat Gita Referate à 20 min. über die Meistertraditionen	Stefan Datt Miriam Datt
Sa, 19.09.20	09.00-15.30	Swara-Yoga Hatha-Yoga Baghavat Gita Referate à 20 min. über die Meistertraditionen	Stefan Datt Miriam Datt
So, 20.09.20	09.00-15.30	Swara-Yoga Hatha-Yoga Baghavat Gita Referate à 20 min. über die Meistertraditionen	Stefan Datt Miriam Datt
Sa, 26.09.20	09.00-	Psychologische Wirkweise des Yoga, Chancen und	Jakob Heydemann, Stefan

	15.30	Risiken	Datt
So, 27.09.20	09.00-15.30	Psychologische Wirkweise des Yoga, Chancen und Risiken	Jakob Heydemann, Stefan Datt
Sa, 03.10.20	09.00-15.30	Psychologische Aspekte im Unterricht, Gruppendynamik, Fremd- und Eigenwahrnehmung	Jakob Heydemann, Stefan Datt
So, 04.10.20	09.00-15.30	Psychologische Aspekte im Unterricht, Gruppendynamik, Fremd- und Eigenwahrnehmung	Jakob Heydemann, Stefan Datt
Sa, 31.10.20	09.00-15.30	Stimme, Sprache, Ausdruck, Pranayama-Kurs + Anatomie und Funktionsweise des Atmungssystem, Hatha-Yoga	Jakob Heydemann Stefan Datt
So, 01.11.20	09.00-15.30	Stimme, Sprache, Ausdruck, Pranayama-Kurs + Anatomie und Funktionsweise des Atmungssystem, Hatha-Yoga	Jakob Heydemann Stefan Datt
Sa, 14.11.20	09.00-15.30	Stimme, Sprache, Ausdruck, Pranayama-Kurs + Anatomie und Funktionsweise des Atmungssystem, Hatha-Yoga	Jakob Heydemann, Stefan Datt
So, 15.11.20	09.00-15.30	Stimme, Sprache, Ausdruck, Pranayama-Kurs + Anatomie und Funktionsweise des Atmungssystem, Hatha-Yoga	Jakob Heydemann Stefan Datt
Sa, 28.11.20	09.00-15.30	Faszienyoga	Stefan Datt Bernhard Bansemer
Sa, 12.12.20	09.00-15.30	Prüfung	Stefan Datt Miriam Datt
So, 13.12.20	09.00-15.30	Prüfung	Stefan Datt Miriam Datt

**Zusätzlich zu diesen Themen ist der Besuch von Wahlkursen obligatorisch (insg. 30 UE):**

Handstand Body-Controll - Slava Popov

YogAnga Yoga - Ganga Rox

Kopfstandworkshop - Karola Brand

Vedanta - Shubhrajji

Swakriya-Yoga - Swami Gurusharananda (Sa. 12.07. - So. 14.07.2019)

Sukshma vyama - Dr. Alaknanda (Sa. 03. - So. 04.08.2019)

**Wer kann mitmachen - Preise/ Stornobedingungen**

An der weiterführenden Ausbildung kann jeder teilnehmen, der die Grundausbildung im Jahr 2019 oder früher gemacht hat. Das Angebot für ehemalige Ausbildungsschüler/innen gilt nur im ersten Jahr der Durchführung mit Beginn im August 2019! Wer einzelne Bausteine bereits absolviert hat, kann sich diese auf die Gesamtausbildung anrechnen lassen.

**Kosten:**

**Monatsbeitrag:** 210,- €/ 17 Monate (der erste Monatsbeitrag wird vor Beginn der Ausbildung fällig, spätestens zum 15.09.2019).

Bei einmaliger Zahlung zu Ausbildungsbeginn können wir einen Rabatt i.H.v. 10% geben= 3570 - 357,- €= 3213,- €

Mit Beginn der Ausbildung kommt ein Ausbildungsvertrag mit Stefan Datt zustande. Eine Kündigung des Vertrages ist frühestens nach 1 Jahr möglich und muss zwingend 3 Monate vor Ablauf des ersten Ausbildungsjahres also zum 01.05.2020 mit Wirkung zum 01.08.2019 erfolgen. Nach diesem Zeitpunkt ist eine Kündigung nicht möglich.

**BANKVERBINDUNG**

Kontoinhaber: Stefan Datt

IBAN: DE60 1005 0000 0720 2043 80

BIC-/SWIFT-Code: BELADEVB33XXX

Institut: Sparkasse

**Ort, Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

*per Fax: 030 - 31 01 86 99 oder senden an*

*Lernen in Bewegung LiB gUG , Weimarerstr. 29, 10625 Berlin, [yoga@yoga-berlin.de](mailto:yoga@yoga-berlin.de)*