yogibar

Yogalehrerausbildung

Mit Helen Meyer / yogibar Berlin-Friedrichshain

Yoga-Ausbildung, 02.11.2019 - 16.08.2020

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines
Yoga unterrichten?
Was Dich erwartet
Die Tradition der Ausbildung
Über Helen Meyer
Literatur
Anmeldung

„Ist das Licht des Yoga einmal entfacht, erlischt es nie mehr."
- BKS Iyengar

Allgemeines

Einführung
- Geschichte und Philosophie des Yoga
- das Menschenbild des Yoga
- die verschiedenen Yogawege

Hatha Yoga als
- Krankheitsvorbeugung
- Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Hilfe zur Stressbewältigung
- Methode zur Entwicklung spiritueller Fähigkeiten

Asanas (Yoga-Stellungen)
- Grundstellungen, Sonnengruß
- Yoga für verschiedene Zielgruppen
- Asanas und Anatomie/Physiologie
- Erlernen von fortgeschrittenen und fordernden Variationen

Pranayama (Atemübungen)
- Atemschulung mit verschiedenen Atemtechniken
- Entspannung
- Klassische Tiefenentspannung
- einfache Yogaentspannungstechniken
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Meditation
- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben

Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika Reinigungsübungen für:
- Augen / Tratak
- Nasen / Neti
- Lungen / Kapalabhati
- Dünndarm / Nauli
- Enddarm / Basti
- Kehle und Magen / Dhauti
- Verdauungskanal / Shank Prakshalana

Physiologie und Gesundheit
- Verständnis des menschlichen Körpers
- Muskeln und Skelett
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

Gesundheitslehre
- Was ist Gesundheit?
- Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung (Ganzheitlich leben)

Ernährung
- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für die vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung

Yoga Unterrichtsmethodik
- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Vortragstechnik und Stimmschulung
- Aufbau einer Yogastunde und von Kursen für verschiedene Zielgruppen
- Korrekturen und Hilfestellungen für deine Schüler
- Hilfsmittel im Yoga

Das Beste zum Schluss: die Prüfung
Am Ende deiner Ausbildung finden im Seminarhaus deine finale Lehrprobe sowie eine schriftliche Prüfung statt. Noch am gleichen Wochenende erhältst du das Ergebnis und dein Zertifikat.

Yoga unterrichten?

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein/e Yogalehrer/in braucht dafür die solide Basis einer regelmäßigen Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken, Philosophie und Anatomie. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana - die Lebensenergie - gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren.

Was dich erwartet

Eine Yogalehrerausbildung ist eine intensive Zeit, Du verbindest Dich tief mit dem Yoga, mit Dir Selbst. In dem ersten Ausbildungsjahr erlernst du die korrekte Ausführung der Grundstellungen, Atem- und Meditationstechniken sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Diese intensive Praxis entwickelt alle Teile deiner Persönlichkeit: Körper, Gefühle und Gedanken. Dadurch verstehen wir die Wirkungen der Übungen an unserem Körper und Geist. Dies ist auch die Voraussetzung, um dieses Wissen authentisch und glaubwürdig weiter zu geben. Yoga ist nicht einfach mentales Wissen, sondern an sich selbst erfahrenes Wissen – Selbst-Verwirklichung. Hierbei lernen wir auch, Fehler bei der Ausführung zu erkennen und gezielte Unterstützungen zu geben.

Neben deiner eigenen Praxis bekommst Du ein gutes Wissen über die Anatomie des Menschen, der Philosophie des Yogas und das genaue Anleiten der Yogasequenzen. Damit Du dann später sicher deinen Unterricht aufbauen kannst.

Die Tradition der Ausbildung

Der traditionelle Hatha-Yoga bildet die Grundlage fast aller Varianten des Yogas, die in jüngerer Zeit entwickelt wurden. Hatha Yoga umfasst fünf Bestandteile: Asanas (Körperübungen), Pranayma (Atemübungen), Tiefenentspannung, gesunde Ernährung und Meditation (positives Denken).

Die Wurzeln liegen in der Tradition von Sivananda. Es fließen verwandte Techniken mit ein.

Über Helen Meyer

Schon in meiner Kindheit kam ich über meine Mutter in Kontakt mit Yoga und Meditation. Spiritualität war allgegenwärtig in unserem Familienalltag. Schon seit meinem 6. Lebensjahr lebe ich bewußt vegetarisch. Nach meinem Abitur 1997 habe ich eine Ausbildung zur Multimedia Producerin gemacht und in einer Internetagentur programmiert. Aber meine damalige Arbeit hat mich nicht erfüllt. Ich beschäftigte mich mit meiner Bestimmung und meinem Lebensweg, kurz: die Suche nach meinem wahren „Ich". 2001 hat die Suche einen prägsamen Weg eingeschlagen - Ich kam zurück zum Yoga, wie es mir meine Mutter schon gelehrt hatte. Hier hatte ich wieder das Gefühl, zu mir selbst und zu meiner Natur geführt zu werden. Mein Interesse und vor allem meine Überzeugung vom Yoga und von der Philosophie dahinter war schließlich so groß, dass ich mich 2003 dafür entschied, mein Leben voll und ganz dem Yoga zu widmen.

Nach meiner Yogalehrerausbildung (Sivananda) 2003 in Deutschland bereiste ich für ein Jahr das Mutterland des Yogas und der buddhistischen Lehre - Indien. Hier hatte ich die Gelegenheit, mich ganz intensiv mit Yoga und Meditation zu beschäftigen. In Rishikesh absolvierte ich eine zweite Yogalehrerausbildung (Iyengar) und zurück in Deutschland eine Dritte (Anusara). In inzwischen sieben Vipassana Meditationen (10 Tage-Schweige-Meditationsretreats in einem buddhistischen Kloster) erfuhr ich die Kraft der Stille. Diese Technik hilft mir auch in meinem heutigen Alltag, hier in Berlin, zur Ruhe zu kommen und Kraft für mich zu sammeln. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und erlerntes Wissen an jeden Yoga-Interessierten weiterzugeben.

Lebens- und Erfahrungsweg sowie Referenzen: **http://www.yogibar.de**

Literatur

Du erhältst zu jedem Ausbildungswochenende ein Skript. Empfehlungen für Bücher und Literatur bekommst Du beim ersten Ausbildungswochenende.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an:

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefonummer: _____

Beweggründe: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

☐ Ich bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und handle selbstverantwortlich.

Teilnahmebedingungen
Eine Yogapraxis von 2 - 3 Jahren (vorzugsweise bei Helen) ist Grundvorraussetzung für die Ausbildung, zudem ein Motivationsschreiben und ein persönliches Gespräch mit Helen. Regelmäßige Teilnahme an den Wochenendseminaren und Unterrichtsstunden sowie der Wille, sich selbst zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen zu Hause. Versuche den Konsum von Drogen, Alkohol, Tabak, Fleisch und Fisch zu reduzieren. Ein Ausstieg ist bei Zahlung von 1/4 des Restbetrages der Ausbildungsgebühr jederzeit möglich.

Teilnahmegebühr
Die Ausbildungskosten betragen insgesamt € 2400,- (siehe auch early Bird Tarif)

Fest angemeldet bist Du mit einer Anzahlung von 300,00 Euro.

Kontakt

Helen Meyer
Boxhagener Strasse 31
10245 Berlin Friedrichshain

Email: kontakt@yogibar.de
www.yogibar.de

Bankverbindung:

Helen Meyer
commerzbank

IBAN: DE61 1204 0000 0028 8365 00
BIC: DRESDEFF120