

Allgemeines

Programm: Online Yoga-Ausbildung (Yoga Alliance)

Zeitraum: 12 Monate

Wochenstunden: 10

Gesamtumfang der Yoga-Ausbildung: 520h zzgl. Abschluss

Die 10 Wochenstunden, mit mind. 25% seminaristischem Seminaranteil, setzen sich ungefähr wie folgt zusammen:

- 5h Online Unterrichtseinheiten + 3h geführter Yoga-Praxis
- 2h Lerneinheiten.

Die Unterrichtseinheiten finden vornehmlich im Selbststudium statt anhand von Videomaterial und schriftlicher Lektüre. Die Unterrichtseinheiten beinhalten eine regelmäßige geführte Yoga-Praxis. Die Videos und die Lektüre sind in sieben Module gegliedert, siehe MODULE.

Die Lerneinheiten beinhalten Recherche-Tätigkeiten, das Reflektieren von Inhalten, die Vertiefung technischer und philosophischer Fragestellungen, die Vorbereitung auf die jeweiligen Prüfungen sowie das praktische Üben des Yoga-Unterrichts mit Übungspersonen

Module

Die Online Yoga-Ausbildung besteht aus sieben Modulen, die jeweils ca. 7 Wochen beanspruchen. Jedem der sieben Module ist ein Chakra Schwerpunkt zugeordnet. Ein Chakra beschreibt im menschlichen Körper sowohl bestimmte psychologische Merkmale als auch verschiedene Körperteile und -systeme. Sie ermöglichen ein grob- sowie feinstoffliches Verständnis unseres Körperbildes, woraus sich die Ganzheitlichkeit von Yoga ergibt.

Neben den Chakren gibt es begleitende Themen wie Yoga Sequencing (Aufbau einer Yoga-Stunde), Yoga-Unterricht und Hands-On (Hilfestellungen in der Yoga-Praxis).

Themenzuordnung der Module

1. Modul: Wurzel Chakra

- Basis Anatomie: Untere Extremität
- Philosophie: Urvertrauen, Sicherheit, Jnana Yoga
- Element: Erde
- Yoga-Praxis: Stehhaltungen und Sonnengruß A, B, C
- Einführung Chakren





2. Modul: Sakral Chakra

- Basis Anatomie: Hüfte
- Philosophie: Genuss, Sexualität, Lebensfreude
- Funktion des Geistes und Neurobiologie
- Element: Wasser
- Yoga-Praxis: Vorbeugen

3. Modul: Solarplexus Chakra

- Basis Anatomie: Wirbelsäule
- Philosophie: Durchsetzungsvermögen, Ego, Disziplin
- Element: Feuer
- Yoga-Praxis: Drehungen, Core Work

4. Modul: Herz Chakra

- Basis Anatomie: Obere Extremität
- Philosophie: Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Bhakti Yoga
- Element: Luft
- Yoga-Praxis: Seitbeugen, Rückbeugen I

5. Modul: Hals Chakra

- Atmung und Pranayama (Atemtechniken)
- Philosophie: Sprache, Ausdrucksvermögen, friedvolle Kommunikation
- Element: Raum (Klang)
- Yoga-Praxis: Rückbeugen II, milde Umkehrhaltungen

6. Modul: Stirn Chakra

- Philosophie: Kreativität, Intuition, Karma Yoga
- Element: Bewusstsein/Geist
- Yoga-Praxis: Stehende Balance Haltungen
- Meditation, Yin Yoga Schwerpunkt

7. Modul: Kronen Chakra

- Yoga Nidra
- Philosophie: Selbstverwirklichung, Selbstbild/Fremdbild
- Yoga-Praxis: Handstand, Unterarmstand
- Yoga als Beruf, Marketing

Yoga-Stile

- Kreatives und dynamisches Hatha Vinyasa Yoga
- Regeneratives Yin Yoga
- Prinzipien der Spiraldynamik Anatomie

Schwerpunkte

- Präzise Anatomie als Grundlage für eine zielgerichtete Yoga-Stundengestaltung
- Die Psychologie und Philosophie von Yoga

Themen Gewichtung



Austausch

Es finden regelmäßig Zoom-Calls statt, bei denen alle offenen Fragen besprochen werden können. Zudem gibt es die Möglichkeit jederzeit im Forum oder in Peer-Groups Anliegen und Fragen zu platzieren.

Im Preis inkludiert ist darüber hinaus eine 90-minütige Zoom- oder Live-Einheit mit Nancy sowie persönliches Feedback auf die Quizzes. Ergänzend kannst du die Ausbildungsleitung zu den regulären Öffnungszeiten von happydots.yoga telefonisch, via Zoom oder E-Mail erreichen.

Kosten

Preis: 2.200€

- Zugang zu allen Kursmaterialien für 490 Tage (Videomaterial u.A. Asana Praxis, Philosophie, Sequencing, Anatomie, Hands-On)
- Zugang zur Online-Bibliothek mit mehr als 50 Yoga-Büchern, umfangreiches Skript (220 Seiten)
- 90-minütige Einzelsession mit Nancy via Zoom oder Live (z.B. zum Haltungen korrigieren oder für persönliche Anliegen)
- Möglichkeit der Registrierung bei der international anerkannten Yoga Alliance
- Persönliche Betreuung (telefonisch, schriftlich, per Zoom) durch Nancy (Mo-Fr 9-17 Uhr)
- Möglichkeit der Förderung durch das WAFF, AMS und weiteren Förderungseinrichtungen
- Persönliches Feedback auf eine Yoga-Einheit von dir

Abschluss und Zertifizierung

Die Yoga Online Ausbildung schließt mit einem 200h Zertifikat der amerikanischen Yoga Alliance ab, die international die Maßstäbe für Yoga Ausbildungen setzt. Der Abschluss entspricht durch die "Ö-Cert" Zertifizierung zusätzlich höchsten Normen der Erwachsenenbildung in Österreich. Nach den einzelnen Modulen findet ein Online Quiz mit jeweils zehn Fragen statt, auf welches du persönliches Feedback erhältst. Für den erfolgreichen Abschluss der Online Yoga-Ausbildung besteht zudem die Notwendigkeit eine eigene Yoga-Einheit per Video einzureichen oder im Live-Setting zu halten.

Diese Yoga-Einheit muss Folgendes aufweisen:

- Yoga Asanas, Meditation, Atemübungen und Yoga-Philosophie
- Das unterrichten anhand vorgegebener anatomischer Prinzipien
- Eine Yoga-Sequenz im Stil des „Peak-Pose-Sequencing“
- Inklusive Sprache, klarer sprachlicher Ausdruck
- Die Fähigkeit Yoga-Haltungen an verschiedene Körper anzupassen
- Assistieren mit Sprache, Hilfsmitteln und Berührung
- Schriftliche Dokumentation der Prüfungsyogaeinheit

Für den erfolgreichen Abschluss ist es Voraussetzung die einzelnen Modul-Prüfungen erfolgreich zu bestehen sowie die genannten Kriterien für die Abschlussprüfung zu erfüllen. Für den Abschluss sind ungefähr zwei Wochen einzuplanen.

Besonderheiten

Anatomie Basics, Yoga-Anatomie und Sequencing Spezialkurs

Zur Vertiefung gibt es u.A. drei Spezialkurse zum Thema Yoga Anatomie und Yoga Sequencing (Aufbau einer Yoga-Stunde). Einige Vorträge werden auf Englisch gehalten. Diese stehen als Transkription im Hand-Out zur Verfügung (DEU/ENG). Zusätzlich gibt es eine Vielzahl an Gastvortragenden.

Auszug Gastlehrende Online Yoga Ausbildung



Birgit Pörtl

Leitung Yogazentrum Mödling
Osteopathin

Hands-On Yoga: Assistieren und
Ausrichten durch Berührung



Dr. Arno Böhler

Universitätsprofessor

Yoga-Philosophie: Cit/Citta



Manuela Wieland

Osteopathin und Physiotherapeutin
FH Dozentin

Yoga-Anatomie