

Lovelysita



Yogalehrer*innen-Grund-Ausbildung 2023

Teacher Training (TT3 300h)

Informationsbroschüre

Übersicht

Interaktives Dokument – Spring mit Klick direkt zum Inhalt

Inhalt

Die Ausbildung im Überblick	3
Drei wesentliche Bausteine	4
Organisatorisches	4
Inhalt der Ausbildung	4
Praxis & Praktikum	5
Technik	5
Fallstudien	5
Toolbox	5
Theorie.....	6
Physiologische Grundlagen.....	6
Geschichte und Philosophie des Yoga	6
Psychologische Grundlagen	6
Didaktik und Methodik	6
Ausbildungs-Team	7
Material, Gebühren, Anmeldung, Voraussetzungen	8
Material & Literatur.....	8
Gebühren.....	8
Voraussetzung zu Teilnahme	8
Termine & Curriculum	9
Informationsworkshop	9
Module & Termine	9
Wochenendablauf	9
Ort.....	9
Exemplarischer Aufbau.....	10
Stundennachweis	10
FAQ.....	10

Die Ausbildung im Überblick

Die Ausbildung richtet sich an alle, die sich ein solides Fundament als zukünftige Vinyasa- und Hatha-Yogalehrer*innen erarbeiten oder einfach ihre Praxis nachhaltig vertiefen möchten. Selbstverständlich sind auch Yogalehrer*innen aus anderen Traditionen mehr als willkommen.

Yoga verstehen wir als ganzheitliches System, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Vom eigenen Yogaweg zu berichten, ihn weiterzugehen und neue Erfahrungen zu machen, ist Kern dieser undogmatischen und zugleich fordernden Yogalehrer*innenausbildung und damit die Grundlage guter Yogastunden. Wir begleiten dich auf diesem intensiven Weg des Lernens, deines Sadhana, mit Leidenschaft und Professionalität.

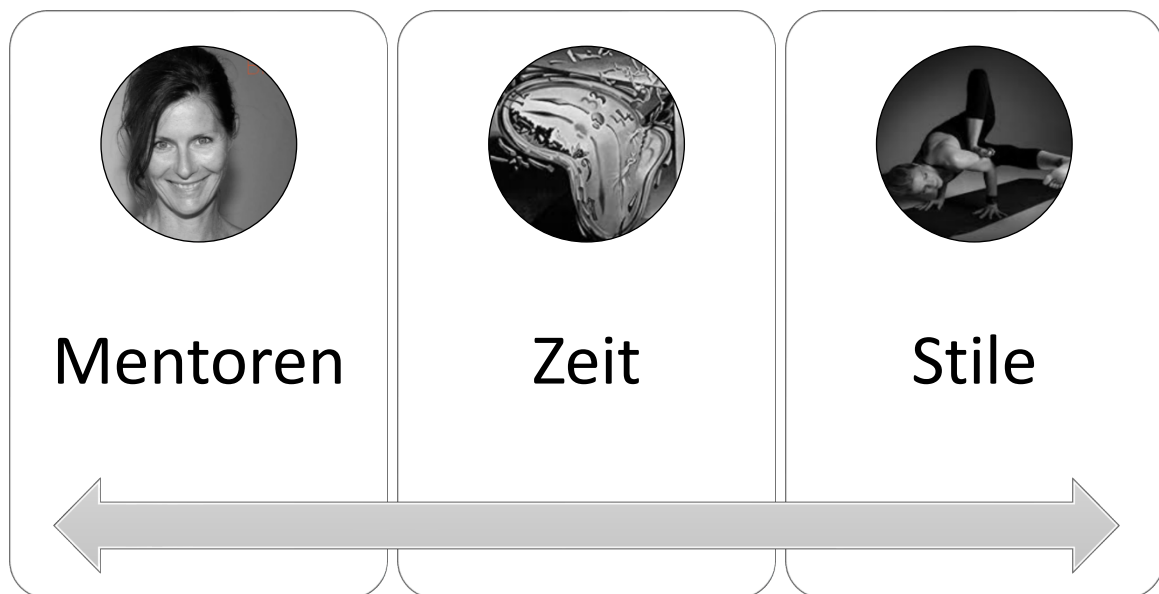
Eine balancierte Mischung aus praktischen und theoretischen Unterrichtseinheiten sind ebenso wertvolle Elemente der Ausbildung wie Spiritualität und Raum für Selbstentwicklung. Um die Verbindung und nötige Tiefe dieser wesentlichen Komponenten zu erfahren, umfasst diese Grundausbildung 300 Unterrichtseinheiten.

In einem abgestimmten Mix aus Groß- und Kleingruppenarbeit sowie Selbststudium erfährst du Inhalte und Methoden und lernst unterschiedlichste Zugänge zum Yoga kennen. Wir Referent*innen und Mentor*innen freuen uns auf dich: Auf die Weitergabe und den Austausch von uraltem modernem Wissen und Erfahrung zu Themenschwerpunkten wie

- Philosophie und Psychologie (achtgliedriger Pfad, Patanjali, psychologische Entsprechungen)
- Anatomie (Physiologische Grundlagen, Alignments)
- Didaktik und Methodik (Stundenaufbau, Sequencing, Assistieren, Anleiten)
- Technik (Asana, Meditation, Pranayama)
- Bhakti (Musikalische Begleitung, Mantren, energetische Assists und Stimme).

Voraussetzungen für deine Teilnahme sind eine stabile Yoga-Praxis sowie ein Kennenlerngespräch mit uns.

Drei wesentliche Bausteine machen diese Ausbildung zu etwas Besonderem



1. Mentoren

Kerndozent*innen sind zugleich Mentor*innen. Inhalte, Fragen und Aufgaben sowie die eigene Praxis werden in Kleingruppen intensiv er- und verarbeitet.

2. Zeit

Mit 100 Unterrichtseinheiten mehr als üblich bleibt mehr Zeit und Intensität yogische Prinzipien zu erfahren, wirken zu lassen und zu verinnerlichen.

3. Stile

Über ein undogmatisches Reflektieren diverser Stile findest du deiner Natur entsprechend „deinen Yogastil“, vertiefst und entwickelst ihn mit den Dozent*innen. Du erfährst die verbindende „yogische“ Intention hinter der Fassade der verschiedenen Stile. Kernstile der Ausbildung sind Vinyasa und Hatha.

Damit gelingt es, dich in deinem persönlichen Yogaweg zu unterstützen. Zeit zu probieren, Zeit zu lernen, Zeit zu erfahren. Du wirst Lehrer*innen an deiner Seite haben, die dir dafür wertvolle Impulse liefern, dich fördern und fordern.

Organisatorisches

- Aufbau
 - Die Ausbildung gliedert sich in acht Seminarwochenenden sowie eine Intensivwoche. Die Termine findest du weiter unten. Darüber hinaus sind diverse Aufgaben und Vorbereitungen zwischen den Terminen zu bearbeiten.
- Stundennachweis
 - Um das Abschluss-Zertifikat zu erhalten, sind neben der bestandenen Abschlussprüfung, ca.90% Anwesenheit an den Unterrichtseinheiten sowie eine kontinuierliche Praxis zu dokumentieren.
- Abschluss
 - Prüfung bestehend aus vier Teilen: einer schriftlichen Prüfung, einem Kurzreferat, einer praktischen Prüfung sowie dem schriftlichen Entwurf einer Yoga-Stunde.

Inhalt der Ausbildung

Praxis & Praktikum

Teil der Ausbildung ist eine kontinuierliche nachzuweisende Yogapraxis von ca. 60 Yogastunden während der Ausbildung (egal in welchem Yogastudio). Ferner sind während der Ausbildung drei Hospitationen und drei Assistenzen (beginnend nach der Intensivwoche) nachzuweisen.

Technik

- Asanas
 - Aufbau, Anleitung und Assistenz elementarer Vorbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, stehender Haltungen, Drehungen
- Meditation
 - Atemfokussierte Meditation, Buddhistische Achtsamkeitsmeditation, Vipassana und Metta-Meditation, Yoga Nidra
- Pranayama
 - Theorie zu Prana und dazugehörige Techniken, wie z.B. Ujjayi, Anuloma Viloma, Kapalabhati
- Vinyasa und Hatha
 - Ausrichtung und Assists
 - Unterrichtstechniken und -gestaltung einer Stunde
 - Übergänge und Sequencing

Fallstudien

Wir bearbeiten und besprechen konkrete Fälle aus dem Alltag des Yogalehrer*innen-Daseins.

Toolbox

Du erstellst dir im Laufe der Ausbildung einen eigenen Koffer an „Take-Aways“ für deine Praxis, deinen Unterricht, Dies können bspw. sein: Entspannungs-Assists, (Aufbau von) Playlists, „how to handle interruptions“, einfache Begleitungen auf dem Harmonium.

Theorie

Physiologische Grundlagen

- Anatomie des Bewegungsapparates (Gelenke und ihr Zusammenspiel, Muskeln und Faszien in der Interaktion, Do's and Dont's)
- Körpersysteme (Zentrales und vegetatives NS, darunter Atmung (Pranayama), Herz-Kreislauf-System, Verdauung, wichtige Organfunktionen, Ansteuerung Muskulatur, Koordination)
- Umgang mit ausgewählten Verletzungen/Beschwerdebildern, z.B. Bandscheibenvorfall, Knieverletzungen, ISG

Geschichte und Philosophie des Yoga

- Entwicklung in Indien, Einflüsse des Buddhismus, Yoga Sutra des Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, Veden, Chakren, Nadis und Koshas, das karmische Prinzip, zentrale Sanskrit Begrifflichkeiten usw.
- Achtgliedriger Yogapfad des Patanjali
- Zeitgenössische Philosophen und Yogis

Psychologische Grundlagen

- Psychologische Funktionen (Wahrnehmung, Denken, Fühlen & ihre yogischen Pendanten)
- Yoga als ganzheitliches System (Interaktion Körper und Geist, den Körper „verstehen“ lernen, Affirmationen und positives Reframing in der Meditation)
- Persönlichkeitsentwicklung (Ziele/Werte in Übereinklang) & Achtsamkeit
- (yogische) Bewusstseinszustände, freier Wille und Ego-Konzepte

Didaktik und Methodik

- Vinyasa Krama (Unterrichtsgestaltung nach anatomischen und physiologischen Gesichtspunkten)
- Unterrichtstechnik (Demonstrationstechniken, verbale Anleitung, Stellung im Raum, Hilfestellungen)
- Assist/Korrektur (Hand-On-Assists, Grundlagen des Einsatzes von Hilfsmitteln)
- Stimme und Sprache (Die eigene Wirkung schulen und beeinflussen)

Ausbildungs-Team

Auf dich wartet ein ganzheitliches professionelles Team. Jede*r mit eigenen Schwerpunkten und Yoga-Weg. Wir freuen uns auf dich!

Bitta Boerger

Dipl. Filmemacherin, Yogalehrerin, Leiterin der Yogatherapie-Ausbildung und der Lovelysita Yoga Schule

- » Verantwortet die inhaltliche Seite der Ausbildung
- » Unterrichtet den Überblick über die verschiedenen Einflüsse und Disziplinen des Yoga und wirft ein Schlaglicht auf Yoga als therapeutische Maßnahme, Alignment & Sequencing, Sprache & Assists

Lisa Einhauser

Yogalehrerin, Leitung Lovelysita

- » Verantwortet die organisatorische Seite der Ausbildung
- » Unterrichtet Yogaphilosophie, Methodik, Assists und Bhakti

Dr. med. Judith Schäfer

Ärztin mit dem Schwerpunkt Orthopädie, Yogalehrerin

- » Unterrichtet die anatomischen Grundlagen, spezifischer Wirkungen von Asanas und Alignments

Daniel Helbig

Hochschuldozent, Yogalehrer und systemischer Berater

- » Unterrichtet Psychologische Aspekte und Bhakti, Didaktik und Unterrichtsmethodik, Philosophie, pers. Entwicklung & Sprache

Sowie ausgewählte Gastdozenten zu möglichen Themen wie

- Psychotherapeutische Aspekte
- Yoga Nidra
- Chanting und Stimme
- Meditation

Material, Gebühren, Anmeldung, Voraussetzungen

Material & Literatur

Selbst zu beschaffen ist folgende Literatur (Tipp: die meisten Bücher können günstig gebraucht erworben werden.):

Literaturverzeichnis

Iyengar, B. K. S.: Licht fürs Leben. Die Yoga-Vision eines großen Meisters

Patañjali; Sriram, R.: Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung und/oder

Skuban, Ralph: Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben

Kaminoff, Leslie: Yoga-Anatomie: Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken

Ferner bringe eine eigene Matte mit und auch ggf. Hilfsmittel wie Klötze, Decke und Gurt.

Zur Verfügung gestellt werden

- 50% ige Ermäßigung auf alle Stunden während des Ausbildungszeitraums
- Skripte zu den jeweiligen Unterrichtseinheiten

Gebühren

4500€ zzgl. Unterkunft und Verpflegung für 6 Tage im Seminarhaus: Die Preise in der Abtei liegen zwischen 35€/ÜN im einfachen Doppelzimmer (Kat. C) bis zu 65€/ÜN im EZ (Kat. A). Die Pauschale für die Vollpension beträgt 65€ pro Tag (incl. Kaffee/Küchengebühr, Stand November 2022). Ferner kommt eine Raumpauschale von 5 Euro/Tag hinzu. Damit ergibt sich eine Spanne von €630 und 810€, je nach Zimmerkategorie (A/B/C, EZ oder Doppel).

- » Die Anmeldung gilt nach der Anzahlung von 900€ als bestätigt
- » Ratenzahlung nach Absprache in Teilbeträgen zu je 1200€ möglich
- » Bei Einmalzahlung von Ausbildungsbeginn ermäßigt sich der Gesamtbetrag auf 4350€

Voraussetzung zur Teilnahme

Diese Ausbildung ist sehr intensiv. Du solltest daher unbedingt eine stabile Yogapraxis eines Yogastils mitbringen und eine klare Intention diesbezüglich haben: Warum möchtest du diese Ausbildung machen? Außerdem möchten wir dich persönlich kennenlernen und dir die Gelegenheit geben, uns kennenzulernen. Melde dich einfach bei Bitta, Lisa und /oder Daniel und vereinbare einen Termin unter ausbildung@lovelysita.com.

Termine & Curriculum

Informationsworkshop

Du hast jederzeit die Möglichkeit, dich weiter über die Ausbildung zu informieren und den Geist unseres Studios kennenzulernen. Bitte wende dich an uns und dann finden wir einen Termin. Idealerweise vor oder nach einer regulären Stunde, die du auch gleich nutzen kannst, um reinzuschnuppern und zu üben. Über die Teilnahme an weiteren regulären Stunden oder Workshops entwickelst du ferner einen guten und empfehlenswerten Einblick, was dich in einer Lehrerausbildung erwarten könnte.

Module & Termine

Die Ausbildung besteht aus acht Seminarwochenenden im Lovelysita, Prien, sowie einer Intensivwoche in der Abtei Frauenwörth im Chiemsee. Der Gesamtzeitraum geht von Januar 2023 bis zum Juli 2023. Die Inhalte der Wochenenden sind hier nur exemplarisch aufgeführt.

1. Block	07. - 08.01.2023	Grundlegende Aspekte des Yoga, Philosophie I, Vinyasa
2. Block	04. - 05.02.2023	Vinyasa Krama, Philosophie II
3. Block	11. - 12.03.2023	Anatomie I, Psychologie I, Pranayama I, Stimme und Vinyasa
4./5./6. Block	01. - 07.04.2023	Intensivwoche Pranayama II, Anatomie II
7. Block	22. – 23.04.2023	Didaktik und Psychologie
8. Block	06. - 07.05.2023	Meditation, Psychologie II
9. Block	27. - 28.05.2023	Philosophie III, Hatha
10. Block	24. - 25.06.2023	Stundenaufbau, Stimme, Bhakti, Vertiefung u. Rekapitulation
11. Block	15. – 16.07.2023	Prüfung und Abschlusszeremonie

An jedem Ausbildungstag finden grundsätzlich Praxiseinheiten statt.

Wochenendablauf

Die Zeitangaben können noch variieren. Die aktuelle Planung sieht folgende Zeiträume vor:

Samstag 08:00h - 17:15h

Sonntag 08:00h - 17:15h

Die Zeiten während der Intensivwoche variieren, an einigen Tagen gibt es auch Abends Programm!

Ort

Block 1-11 (außer Intensivwoche):

Lovelysita Yogaschule

Bernauerstr. 13A

83209 Prien

Intensivwoche Block 4/5/6:

Abtei Frauenwörth im Chiemsee

Frauenchiemsee 50

83256 Chiemsee

Exemplarischer Aufbau eines Seminartages

8:00h Vinyasa Praxis/ Meditation/Pranayama

9:15h kurze Frühstückspause

9:45h Anatomie Theorie

10:30h Praxis – Asanas: Vorbeugen

12:15h Mittagspause

13:30h Anatomie Theorie

15:00h Praxis – Asanas: Rückbeugen

15:15h Philosophie

17:00h Meditation, Reflexion

17:15h Abschluss

Stundennachweis

Die Teilnahme an theoretischen Unterrichtseinheiten und an ca. 60 Yogastunden sowie die Durchführung der Assistenzen und Hospitationen sind nachzuweisen und berechtigen zur Prüfungsteilnahme.

FAQ

Muss ich Yoga lehren wollen, um an der Ausbildung teilzunehmen?

Nein, aber: Durch das Beschreiten dieses intensiven Wegs mit dir selbst, wirst du dich verändern. Auf diese Veränderung wird dein Umfeld reagieren und damit lehrst du mindestens mittelbar. Dass ein*e Lehrer*in unbedingt eine Asana-Klasse leiten können muss, ist eine westliche Vorstellung und nur eine von vielen Ausdrucksformen eines Yogalehrers. Yoga ist vielmehr Philosophie in Aktion, die sich durch jedes Individuum unterschiedlich ausdrückt. Indem du einen aktiven Part für dich einnimmst, gestaltest du bereits.

Warum 300h und nicht 200h?

Auf dem Yogaweg zu sein, ist zunächst zeitlos. Dennoch dauern viele angestoßene Prozesse und deren Verarbeitung trägt wesentlich zur Qualität dieser Ausbildung bei. Gerade in unserer Gesellschaft braucht von innen angestoßene Veränderung Zeit und geschützten Raum, um sich zu entwickeln und sich allmählich im Außen zu manifestieren. Zudem erfolgt damit eine bewusste Abgrenzung zu den überwiegend vorhandenen 200h Programmen, die zwar wesentliche Aspekte vermitteln können, dennoch viele Fragen offenlassen, die nur durch das Anschließen einer weiteren Ausbildung geklärt werden können. Unser Ziel ist es, Yogalehrer*innen auszubilden, die selbst gehen, unterrichten und durch ihr Licht inspirieren können.

Wieso unterschiedliche Stile?

Die körperliche Praxis kam erst sehr spät als eine Spielart der Umsetzung des Yogaweges. Er bietet für unseren Kulturkreis einen guten ersten Zugang, da er scheinbar schnell messbare Erfolge aufzeigt. Yoga ist aber ein ganzheitliches System und damit weitaus mehr als die Reduktion auf eine körperliche Praxis. Paradoxerweise lässt sich dies besonders dann erahnen, wenn man selbst verschiedene Stile erfährt und das geht so:

Durch das intensive Kennenlernen eines Stils erfährst du die Verbindung zur ursprünglichen intendierten Wirkweise des Stils. Durch das Schnuppern in andere Stile erfährst du, dass die Intention der unterschiedlichen Stile oftmals eine sehr ähnliche ist, die Ausprägungen und Wege ins Yoga aber so unterschiedlich sein können, wie jedes Individuum selbst.

Was ist eine stabile Praxis? Bin ich für diese Ausbildung geeignet?

Prinzipiell erstmal ja: wenn du dich schon damit auseinandersetzt, dich diese Ausbildung ruft, dann scheint das dein Weg zu sein. Auf dich wartet ein intensiver Weg, der dich körperlich, geistig und seelisch fordern und fördern wird. Stabil sollte die Praxis sein, damit du etwas hast, worauf du aufbauen kannst und auf das du dich verlassen kannst - Platz und Raum schaffst für die Intensität deiner Erfahrungen. Die Ausbildung setzt auf einer ein- bis zweijährigen Praxiserfahrung auf.