

Übersicht

Modul – Geschichte 20 UE

- (1) Begriffsdefinitionen zu Yoga
- (2) Ursprung, traditionelle Texte, Kulturtransfer
- (3) Heute – wir

Modul – Pfade des Yogaweges 20 UE

- (1) Philosophie, 8-gliedriger Weg
- (2) Raja- Hatha Yoga
- (3) Kriya

Modul – Gesellschaftlicher Bezug 10 UE

- (1) Soziologie heute
- (2) Esoterisches/exoterisches Weltbild
- (3) Was braucht die Gesellschaft

Modul – Entwicklungsbiologie und – psychologie 20 UE

- (1) Wissenschaftliche Grundlagen mit Beispielen
- (2) Humanologischer Ansatz

Modul – Resonanz 20 UE

- (1) Sprache allg
- (2) Altes Sanskrit
- (3) Klang/ Resonanz
- (4) Mantren/Kirtan



Geist



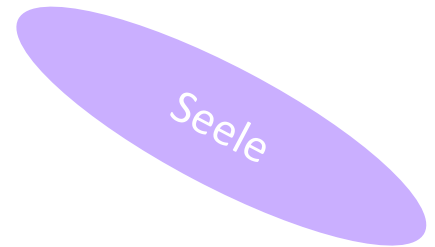
Geist/ Seele

Modul – Ayurveda 30 UE

- (1) Dosha
- (2) Lebensphasen
- (3) Geschmacksrichtungen und Zustände und deren Wirkung
- (4) Reinigung /Panchakarma

Modul – Meditation 20 UE

- (1) Konzentration
- (2) Achtsamkeitsübungen als Vorbereitung
- (3) Verschiedene Meditationsmethoden



Modul – Spiritualität und Philosophie 20 UE

- (1) Begriffsdefinition
- (2) Traditionelle Herkunft
- (3) Wissenschaftliche Anschauung heute

Modul – Pranayama 40 UE

- (1) Prana –Pranayama
- (2) Nadi – Nervenbahnen
- (3) Mudra

Modul – Kommunikationstheorie 30 UE

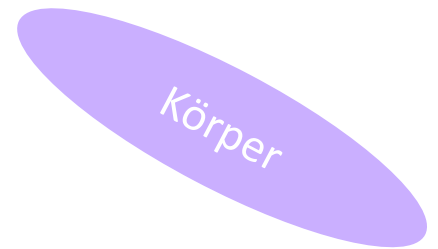
- (1) Verschiedene Kommunikationsmodelle
- (2) Sender – Empfänger
- (3) Methodisches Kommunizieren für Yogalehrer

Modul – Anatomie 70 UE

- (1) Knochen, Muskeln, Organe, Kreislauf, endokrine Systeme,
- (2) Wirkung von Asanas und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen

Modul – Asana I 20 UE

- (1) Verschiedene Sonnengrüße
- (2) Haltungen der Rishikesh Reihe nach Sivananda



Modul – Asana II 20 UE

- (1) Grundhaltungen
- (2) Haltungen für verschiedene Bedürfnisse anpassen

Modul – Asana III 30 UE

- (1) Verschiedene Abfolgen
- (2) Notwendigkeiten und Möglichkeiten
- (3) Umsetzen auf europäischen Kulturraum

Modul – Asana IV 20 UE

- (1) Schulen /Lehrer
- (2) Stundenplanung
- (3) Erweiterte Haltungen

Modul – Asana V 20 UE

- (1) Chakren
- (2) Affirmationen

Modul – Stunde halten 30 UE

- (1) Entwickeln und Anleiten von min. 5 Yoga Stunden
- (2) Umsetzen von Vorbild – Lernen am Modell
- (3) Korrekturen/ Assisements
- (4) Anpassen an Gesundheits-/ Kenntnisstand
Kindheit, Schwangerschaft, Alter



Körper

Modul – Praxis 10 UE

- (1) Selbstständigkeit/ Versicherung/rechtliche Grundlagen
- (2) Finanzplanung/ Marketing

Modul – Prüfung 50 UE

- (2) Eigene Praxis/ Stundennachweis
- (3) Prüfungsvorbereitung
- (4) Theorieteil– Beantworten von Fragen und Ausarbeitungen zu Yoga Themen
- (5) Praxisteil– Planen, Anleiten und Durchführen von Yoga Stunden