



200 Stunden Ashtanga & Vinyasa Yogalehrer Ausbildung

Curriculum

© Lea Theißen & Vanessa Deppe

Wir freuen uns sehr, dir unser Curriculum der 200 Stunden Yogalehrer-Ausbildung präsentieren zu dürfen. Unsere Intention ist es, dir die Yoga Praxis mit all ihren Ebenen und Facetten näherzubringen und erfahrbar zu machen. Neben dem Wissen, das wir dir weitergeben möchten, liegt uns deine persönliche Entwicklung, die du während der Ausbildung durchlaufen wirst, besonders am Herzen. Denn als Yogalehrer verkörperst du so viel mehr als nur die Lehre und Übung von Asanas. Alles Liebe, Lea & Vanessa

Struktur

Die Yogalehrer-Ausbildung findet an 12 Wochenenden statt, samstags von 9 bis 19 Uhr und sonntags von 9 bis 17 Uhr.

Die Ausbildung ist in vier Grundbausteine aufgeteilt: Praxis, Philosophie, persönliche Entwicklung und Spiritualität.

Die Ausbildungstage beginnen wir mit einer praktischen Erfahrung: Wir fangen alle Tage in Stille mit Pranayama und Kriya Sequenzen an sowie einer anschließenden Asana Praxis. Samstags praktizieren wir einen Vinyasa Flow, sonntags üben wir Schritt für Schritt die erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga.

Nach einer großen Mittagspause beschäftigen wir uns eingehend mit den Yoga Techniken wie Asana, Pranayama etc. Weiter möchten wir dir die philosophischen Elemente des Yogas vermitteln, dir die wesentlichen Bestandteile des Unterrichtens vorstellen sowie höhere Bewusstseins Ebenen erkunden.

Wir beenden die Ausbildungstage mit einer ruhigen Meditations- oder Yoga Nidra Einheit.

Die 4 Bausteine der Ausbildung

PRAXIS – 105 Stunden (davon 6 online)

Im praktischen Teil der Ausbildung möchten wir dir die Lehre der Yoga Praktiken näherbringen und dir einen Weg aufzeigen, diese in deinem Yoga Unterricht zu vermitteln.

- Technik, Training und Praxis 75h
 - Die 5 Elemente: Bhandas, Drishti, Vinyasa, Atem und Asana
 - Pranayama & der subtile Körper
 - Meditation
 - Kriyas
 - Mudras
 - Mantra
 - Yoga Nidra
 - Technik und Adjustments
- Anatomie & Physiologie 30h
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Biomechanik
 - Energetische Anatomie

PHILOSOPHIE – 30 Stunden

Die Philosophie der Yogatradition ist das Herzstück der Praxis und lässt sie von einfachen Körperübungen zu einem authentischen Lebensstil werden. Die fundamentalen Prinzipien und Wirkmechanismen der Praxis zu kennen und vermitteln zu können macht dich zu einem guten Yogalehrer.

- Geschichte
- Philosophie
- Yoga Sutras
- Ayurveda
- Ethik

DEIN WEG – 50 Stunden

Als Yogalehrer verkörperst du viel mehr als das, was man mit dem bloßen Auge sieht. Du bist ein Vorbild in jedem Sinne für deine Schüler und deine Aufgabe ist es, zu inspirieren und Herzen zu öffnen. Um dies zu verkörpern, musst du nicht alle deine Themen vollkommen aufgearbeitet und geheilt haben. Es ist dennoch hilfreich, deine Essenz kennenzulernen, um deinem eigenen Herzensweg näherzukommen.

- Zwei Einzelgespräche mit Lea oder Vanessa
- Leitfaden und praktische Tipps für deine Selbstständigkeit als Yogalehrer
- Lehrmethoden
- Marketing und Promotion
- Code of Conduct
- Lebenslanges Lernen
- Schattenarbeit
- Praktikum

SPIRITUALITÄT – 15 Stunden

Yoga ist eine spirituelle Praxis, in der du dich mit deinem Höheren Selbst und der universellen Lebensenergie verbindest. Deine Spiritualität lässt deine Yoga Praxis sowie auch deinen Yoga Unterricht zu einer transformierenden Erfahrung für deine Teilnehmer werden, die die Magie des Lebens wiedererwecken kann.

- Der Spirit des Cacao
- Verbindung zu deinem Höherem Selbst
- Verbindung zu unerforschten Welten