

UNSER AUSBILDUNGSKONZEPT:

Die Ausbildung an der Freiburger Yoga Schule ist umfassend und praxisorientiert. Sie gliedert sich in die Yoga Grundausbildung (Basiscurriculum) und die Weiterbildung zum Yogalehrer /zur Yogalehrerin (Aufbaucurriculum).

Die Yoga-Grundausbildung (Basiscurriculum)

Die Yoga-Grundausbildung richtet sich an Personen, die ihre eigenen Kenntnisse in Yoga vertiefen wollen, sei es zur persönlichen Praxis oder zur Ergänzung ihres eigenen Berufes im Sinn eines ganzheitlichen Umgangs mit anderen Menschen.

Die Yoga Grundausbildung legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Vermittlung eigener Erfahrungen und stellt Möglichkeiten und Methoden bereit, die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu unterstützen.

Darüber hinaus schafft die Grundausbildung die Voraussetzungen zum eigenständigen Unterrichten unserer Übungsweise unter Supervision und bietet damit die Grundlage für die Weiterbildung zum/zur Yogalehrer/in.

Inhalte der Grundausbildung sind unter anderem:

Asanas

Erlernen und vertiefen von ca. 100 Asanas z.T. in unterschiedlichen Reihen.

Verschiedene Abwandlungen und Vereinfachungen einzelner Asanas.

Erlernen, Vertiefen und Entwickeln vorbereitender und verbindender Übungen sowie entsprechender Hilfestellungen und Partnerübungen in Verbindung mit den Asanas.

Grundlegendes Verständnis der Wirkung einzelner Asanas sowie der Wirkungen unterschiedlicher Übungsweisen (z.B. statisches/dynamisches Üben).

Selbsterfahrung

Reflektion des Ausbildungsprozesses als Teil der Persönlichkeitsentwicklung.

Auswirkungen verschiedener achtsamkeitsbasierter Übungsweisen von Asanas, Pranayamatechniken und Meditationsmethoden auf die Befindlichkeit.

Reflexion eigener Gewohnheitsmuster.

Umgang mit Emotionen mithilfe der Methoden von Yoga und Meditation.

Atmung und Pranayama

Atemfunktionen und Dysfunktionen.

Anatomische Grundlagen und Physiologie: Zusammenhänge zwischen Atem und Kreislauf, Atem und (Fehl-) Haltung, Atem und (innerer) Einstellung, Atmung und seelischer Befindlichkeit. Neurophysiologische Steuerung von Atem und Kreislauf.

Wirkung der Übungen auf den Atem, Entwicklung des natürlichen Atems.

Einführung in Theorie und Praxis des Pranayama. Wirkung der Praxis auf Atem und Geist.

Haltung und Fehlhaltung

Mechanik der Haltung und der Haltungsfehler.

Grundformen der Fehlhaltungen, charakteristische Fehlhaltungen.

Diagnose von Haltungsfehlern.

Haltungsaufbau und daran beteiligte Faktoren wie Innenbewegung und Atemspannung.

Die Besonderheit einseitiger Haltungsfehler/Abweichungen.

Grundlagen der funktionellen Anatomie und der modernen Haltungsschulung.

Grundlagen des Ayurveda und der tibetischen Medizin

Das ganzheitliche Menschenbild des Ayurveda.

Die 5 Elemente. Das Bewusstsein. Inkarnation (Empfängnis) und Embryologie.

Steuerungskräfte von Körper und Geist und ihr Ausdruck in der Übungsweise der Asanas.

Sensibilisierung für Wirkung und Zusammenhänge.

Selbststeuerung, Harmonisierung und Ausgleich durch die Praxis.

Transfer: Verständnis für die Wirkung von Verhalten, Einstellung, Ernährung und Umwelt.

Philosophie und Psychologie des Yoga

Das ganzheitliche Menschenbild des Yoga vor dem Hintergrund der Psychologie des tibetischen Buddhismus.

Beziehung zwischen Körper, Rede (Atem) und Geist.

Ziele des Yoga in Abhängigkeit vom geistigen und kulturellen Kontext.

Theorie und Praxis der Meditation

Stille Meditation Shamata.

Einsichtsmeditation Vipassyana.

Wechselwirkung zwischen Asanapraxis, Pranayama und Sitzmeditation.

Mantrarezitation.

Wahrnehmung und Weltsicht. Umgang mit Emotionen.

Stundenumfang der Yoga Grundausbildung

Kern der Grundausbildung sind mind. 425 Zeitstunden (567 UE à 45 Min).

Präsenzunterricht verteilt über 2 Jahre in einer festen Ausbildungsgruppe von ca. 12-16 Teilnehmer/innen.

(10 Wochenenden sowie 3x7 und 1x8 Tage Blockunterricht sowie 3 Einzelstunden).

Parallel dazu ca. 150 h (ca. 200 UE à 45 Min) eigene Yogapraxis unter Anleitung und Korrektur im laufenden Kursbetrieb.

Dieser Unterricht entfällt schwerpunktmäßig zu je einem Drittel auf

1. Praxis von Asanas, Pranayama, Hilfestellungen und Partnerübungen
2. Meditation, Selbsterfahrung und Verankerung im Alltag
3. Theoretische Grundlagen, praxisnah vermittelt

- **Bedingung** für die Zulassung zur Grundausbildung ist die Teilnahme an einem Orientierungsseminar.
Außerdem die regelmäßige Teilnahme an einem der wöchentlichen Yogakurse der Freiburger Yoga Schule oder bei auswärtigen Teilnehmern der Besuch von 3 weiteren Wochenendseminaren oder einem Blockseminar pro Jahr; außerdem die Bereitschaft zur Zusammenarbeit in kleineren Übungsgruppen zwischen den Ausbildungsmodulen.
Eine abgeschlossene Berufsausbildung ist erwünscht, aber nicht Bedingung.
- Die **Bewerbung** besteht aus einem **biografischen Lebenslauf, der eine Reflexion des persönlichen Werdegangs erkennen lässt**. Dabei sollte die Motivation für die Ausbildung und eine Antwort auf drei Fragen erkennbar werden: Warum Ausbildung? Warum gerade jetzt? Warum an diesem Institut?
- Über die **Zulassung** zur Ausbildung entscheidet in der Regel ein persönliches Aufnahmegespräch mit den Ausbildungsleitern.
- Die Wochenenden finden in den Räumen der Freiburger Yoga Schule statt, für die Seminare mietet die FYS geeignete Seminarhäuser an. Dabei kommen die Teilnehmer für Unterkunft und Verpflegung selbst auf. Diese Nebenkosten werden mit dem betreffenden Dienstleister direkt abgerechnet.
Nicht enthalten sind die Kosten für die laufenden Kurse bzw. für die zusätzlichen Seminare (bei auswärtigen Teilnehmern). Diese sind während der Grundausbildung auf € 440,- pro Jahr begrenzt.
- **Beginn:** Beachten Sie die Termine zu unseren Infoabenden im Juli 2017.
Ein Auswahlseminar für die nächste Grundausbildung findet im Oktober 2017 statt.
Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit uns auf!

Die Weiterbildung zum Yogalehrer (Aufbaucurriculum)

Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaucurriculum ist der erfolgreiche Abschluss der Yoga-Grundausbildung (Basiscurriculum) und die selbständige Leitung von mindestens einem Yogakurs. (Status des Übungsleiters unter Supervision)
Das Aufbaucurriculum besteht aus Kolloquium, Supervision, Ausbildungsseminaren und einzelnen Praxisterminen (Samstagsyoga).

Im **Kolloquium** treffen sich alle Absolvent/innen der Yoga Grundausbildung, die selbst Kurse leiten, einmal monatlich zum Austausch ihrer Erfahrungen und zum Lösen von Fragen und Problemen, die sich aus dem Unterricht ergeben (Gruppensupervision). Das Kolloquium ist praxisorientiert und dient der Begleitung und Reflexion des eigenen Unterrichts.

Die Teilnehmenden (10-16) des Kolloquiums bilden eine konstante Gruppe, so dass eine Vertrauensbasis entsteht, in der ein persönliches Arbeiten möglich ist.

Themen und Fragen aus diesem Kreis finden Eingang in die **Ausbildungsseminare**. Auf diese Weise erreichen wir, dass die Fortbildung sich ständig an der Entwicklung der eigenen Unterrichtspraxis orientiert.

Die **Ausbildungsseminare** sind in der Regel Wochenendseminare und werden von verschiedenen Fachkräften zu speziellen Themen gegeben.

Sie verteilen sich derzeit auf folgende Themenbereiche:

Gruppenleitung und Kommunikation(2)	Didaktik (1)
Praxis für Unterrichtende (2)	Anatomie (3)
Meditation für KursleiterInnen (1)	freies Seminar(1)

(Änderungen, die sich aus der Weiterentwicklung der Ausbildung ergeben, vorbehalten).

Praxistermine (Samstagsyoga): Dazu kommen ca. 7 zusätzliche Termine für eine 3,5 stündige Intensivpraxis, die sich auf die 2 Jahre verteilen.

Je nach Interesse und persönlicher Vorbildung können (nach Absprache) die Ausbildungsschwerpunkte in den Seminaren und im Samstagsyoga variiert werden.

Die Termine der Seminare werden zu Beginn des Kolloquiums festgelegt.

Alle Ausbildungsseminare und Samstagsyogatermine können bei freien Plätzen auch unabhängig von einer Teilnahme am Kolloquium besucht werden, sofern die Interessent/innen ausreichende Voraussetzungen mitbringen (z.B. abgeschlossene Yoga Grundausbildung).

Die Supervisionen bieten die Möglichkeit der persönliche Begleitung und Beratung.

Dabei sind außer persönlichen Gesprächen mit den Ausbildungsleitern zwei

Unterrichtsbesuche vorgesehen. Die Supervisionen helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und auszubauen und geben Hinweise für mögliche Weiterentwicklung. Zur

Unterstützung können (Film-) Aufzeichnungen des eigenen Unterrichts mit einbezogen werden.

Stundenumfang der Weiterbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer:

Die 2-jährige Weiterbildung mit 20 Kolloquien, 7 Supervisionen, 10 Seminaren und 7 Samstagisyogaterminen umfasst mindestens 250 Zeitstunden Präsenzunterricht (333UE à 45 Min).

Parallel dazu ca. 200 UE eigene Yogapraxis unter Anleitung und Korrektur im laufenden Kursbetrieb.

Die vollständige 4 jährige Ausbildung zur **Yogalehrerin** oder zum **Yogalehrer** nach den Richtlinien der FYS umfasst die 2-jährige Yoga-Grundausbildung (Basiscurriculum) und die 2 jährige Weiterbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer.

Der Gesamtumfang des Präsenzunterrichts in 4 Ausbildungsjahren Jahren beträgt 900 UE à 45 Min.

Dazu kommt der regelmäßige Besuch eines Wochenkurses, sowie Kleingruppenarbeit zwischen den Ausbildungsmodulen, Selbstlernstunden für Theorie und Praxis, Vor- und Nachbereitungszeiten.

Ihren **Abschluss** findet die Ausbildung an der Freiburger Yoga Schule durch ein Prüfungswochenende, bei dem praktische und theoretische Kenntnisse in der Anwendung nachgewiesen werden. Darüber wird eine schriftliche Arbeit angefertigt.

Der erfolgreiche Abschluss von Yoga Grundausbildung und der Weiterbildung zum/zur Yogalehrer/in (Basis- und Aufbaucurriculum) wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Die Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin an der Freiburger Yoga Schule entspricht bezüglich Inhalten und Zeitumfang des Unterrichts den Richtlinien der im Leitfaden Prävention genannten Fachorganisationen (z.B. BDY).

Stand 5/2017