

Die Ausbildung zur/zum Yogalehrer/in der Yogaschule Bergkamen, Bindu Institut umfasst mindestens 500 Unterrichtseinheiten im Verlauf von mindestens 2 Jahren.

Die bestandene Prüfung zur Yogakursleiterin ist Teil und Voraussetzung für die Yogalehrer/in Ausbildung. Die YogaLehrer-Ausbildung umfasst insgesamt folgende Inhalte:

Hatha Yoga, 180 Unterrichtseinheiten

A) Klassische Asanas - Körperübungen

Rückwärtsbeugende Asanas
Vorwärtsbeugende Asanas
Asana zur Drehung der Wirbelsäule
Umkehr-Asanas
Gleichgewichts-Asanas

B) Pranayama - Atemübungen

Nadi Shodan, Technik 3-4
Bhramari Pranayama, Fortgeschrittene
Bhastrika Pranayama, Fortgeschrittene
Kapalbhati Pranayama
Ujjayi Pranayama, Fortgeschrittene
Murchha Pranayama
Surya Bheda Pranayama

C) Entspannungstechniken

Shavasana Entspannung
Körperwahrnehmungsübungen
Yoga Nidra Tiefenentspannung

Mudra, Bandha, Konzentration & Meditation, 60 Unterrichtseinheiten

1. Nasikagra Drishti
2. Khechari Mudra
3. Kaki Mudra
4. Vajroli Mudra
5. Ashwini Mudra
6. Moola Bandha
7. Jalandhara Bandha
8. Uddiyana Bandha
9. Maha Bandha
10. Shambavi Mudra
11. Antar Mouna (tantrische Meditation innere Stille, weitere Stufen)
12. Ajapa Japa (tantrische Atem, Energie & Mantrameditation, weitere Stufen)
13. Om chanting (Mantrameditation)
14. Anulom Vilom (Konzentration)Tratak (Konzentration)

Yogalehrer/in Ausbildung - Inhalte, Rahmenrichtlinien



Medizinische Grundlagen, 60 Unterrichtseinheiten

Bewegungsapparat - Gelenke, Skelett, Wirbelsäule, Muskeln
Verdauungssystem
Atemsystem
Gehirn & Nerven
Herz- Kreislaufsystem
Endokrines Drüsensystem

Philosophie, Ethik, Selbststudium, 60 Unterrichtseinheiten

Yogatradition der Bihar School of Yoga (Satyananda Yoga)
Yogapersonlichkeiten anderer Yoga Traditionen
APMB von Swami Satyananda Saraswati
Yoga Nidra von Swami Satyananda Saraswati
Surya Namaskara von Swami Satyananda Saraswati
Shamkya Philosophie
Bhagavad Gita
Yogasutras des Patjali & ethische Regeln
Swadhyaya: Wahrnehmung, Empfindungen, Entwicklung einzelner Asanas
Swadhyaya: Spirituelles Tagebuch

Unterrichtsgestaltung, 120 Unterrichtseinheiten

Yoga-Stunde konzipieren und durchführen
Yoga-Kurs konzipieren und durchführen
Yoga-Workshop konzipieren und durchführen
Yoga-Seminartag konzipieren und durchführen
Unterrichtspraktikum: 8 selber gehaltene Vorstellstunden
Unterrichtspraktikum: 12 besuchte Vorstellstunden anderer Ausbildungsteilnehmer
Unterrichtspraktikum: Mantra und Kirtansingen (anleiten)

Organisation 20 UE

Freiberufler oder Gewerbetreibender
Werbung wo und wie
Steuern
Krankenkassen