



Yogahaus Würzburg – Yoga- Aus- und Fortbildungsschule
Virchowstr. 12 97072 Würzburg

Die Yogalehrer-Ausbildung des yogahaus Würzburg Ausbildungsstandards

Voraussetzungen

Für eine Yogalehrer-Ausbildung im yogahaus Würzburg:

- ein Mindestalter von 25 Jahren, das eine gewisse persönliche Reife und eine weitgehend gefestigte Persönlichkeit erwarten lässt
- gute Allgemeinbildung
- Erfahrungen im Umgang mit Menschen. Offenheit für ihre Anliegen und die Bereitschaft, ihre individuelle Situation wahrzunehmen
- mindestens 2 Jahre eigene Yoga-Praxis unter Anleitung einer/s Yogalehrenden
- Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Kursteilnehmenden

Ausbildung und Ausbildungsschule

Das yogahaus Würzburg führt die TeilnehmerInnen in festen Ausbildungsgruppen mit kontinuierlicher Ausbildungsleitung und Begleitung über mindestens zwei Jahre bis zum/r »Yogalehrer/in. Die Prüfung erfolgt mit dem yogahaus Würzburg in praktischer, mündlicher und schriftlicher Form.

Die Schule folgt der Tradition des Hatha Yoga in der Sivananda Tradition.

Rahmenrichtlinien

Die Ausbildung zum/r »Yogalehrer/-in « umfasst mindestens 600 Unterrichtseinheiten in zwei Jahren. Ein weiterer Bestandteil der Ausbildung sind Assistenzzeit und eigene Kursführung sowie eine Abschlussprüfung. Die Ausbildung besteht mindestens aus folgenden Unterrichtsfächern mit den dazugehörigen Unterrichtseinheiten.

Die Anzahl der genannten Pflichtstunden pro Fach und Inhalt muss erfüllt werden. Alle aufgeführten Inhalte sind Bestandteil der Ausbildung.

Hatha-Yoga 220 UE

- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Körperübungen, Asana, Variationen Vinyasa, Bandhas, Mudra / Wahlweise: Hormonyoga
- Atemübungen, Pranayama, Khumbakas
- Mantras

Meditation 50 UE

- Konzentration
- Yoga-Meditation geführt, still, mit Klang
- Einführung in die verschiedenen Meditationsweisen

Didaktik des Unterricht 80 UE

- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens
- Planung und Analyse von Stunden und Kursen
- Stimmführung, Sprache als Führungsinstrument
- Korrekturhandgriffe
- TeilnehmerInnen-orientiertes Unterrichten
- Gruppenführung

Achtsamkeitsschulung 50 UE

- Selbst- und Fremdwahrnehmung / Seeing Circle
- Yogalehrende als GruppenleiterInnen
- Kommunikationsschulung und Eigenreflexion

Unterrichtspraktikum 50 UE

Das Unterrichtspraktikum besteht aus dreimonatiger Assistenzzeit mit Moderation und dreimonatiger Yoga-Kursführung mit Moderation an der Ausbildungsschule yogahaus Würzburg.

Anatomie Grundlagen 100 UE

- Bewegungsapparat / Knochen / Muskeln
 - Atmung, Herz-Kreislauf-System
 - Nervensystem
 - Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane
 - Beckenboden
- Wahlweise: Faszienworkshop oder ISG Workshop

Geschichte, Philosophie und Texte des Yoga 50 UE

- Sanskrit-Grundlagen
- Geschichte Indiens und die Entwicklung des Yoga bis heute
- Yogapersonlichkeiten und Traditionen
- Veden, Upanishaden und Vedanta-Philosophie
- Yogasutra des Patanjali
- Bhagavadgita
- Der 8-gliedrige Yogapfad

Gesamt 600 UE / 24 Monate

.....

Prüfung

Für die Zulassung zur Prüfung müssen folgende Kriterien erfüllt sein.

Anwesenheit an den Ausbildungsmodulen zu 90%.

1.

Schriftliche Prüfungsarbeit

Es ist eine schriftliche Prüfungsarbeit im Umfang von mindestens 25 Seiten / Schrift bis 12 Pkt. Anzufertigen.

Das Thema wurde zu Beginn der Ausbildung ausgelost.

Abgabetermin 4 Wochen vor dem Prüfungstermin

2.

Lehrprobe

Eine 50 minütigen Lehrprobe, deren schriftliche Ausarbeitung vier Wochen vor dem Prüfungstermin abzugeben ist.

Die Lehrprobe stellt ein abgerundetes Stundenbild dar, unter Berücksichtigung von Ziel, Inhalt und Methode. Die Lehrprobe soll außerdem die Detaillierung einer frei zu wählenden Asana oder einer anderen Yogaübungsform enthalten. Die Lehrprobe gilt als bestanden, wenn folgende Fähigkeiten nachgewiesen

werden konnten:

- didaktische und sprachliche Fähigkeiten bei der Vermittlung von Yogaübungsweisen, wobei ein angemessener und guter Kontakt zur Gruppe erfahrbar sein sollte
- die Fähigkeit, theoretisches Wissen sachkompetent, teilnehmerbezogen und situativ in der Unterrichtspraxis umzusetzen,
- in einem klaren Stundenablauf Ziele und Inhalte korrekt zu vermitteln und für die TeilnehmerInnen erfahrbar zu machen.

3.

Mündliche Prüfung

Die mündliche Prüfung findet nach der Lehrprobe statt und umfasst 25 Minuten.

An der Ausbildungsschule besteht der Prüfungsausschuss aus mindestens drei Personen. Die Schulleiterin oder der Schulleiter hat den Vorsitz.

Die Prüfungsbeschlüsse sind verbindlich.

Qualifikationserteilung und Wiederholung

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn alle 3 Prüfungsabschnitte erfolgreich abgeschlossen wurden. Ein Abschnitt, der nicht bestanden wurde, kann zum nächsten Termin, jedoch frühestens nach einem halben Jahr wiederholt werden. Er muss spätestens nach 12 Monaten abgeschlossen sein.

Ist die schriftliche Prüfungsarbeit nicht ausreichend, wird der Prüfling benachrichtigt. Er kann den vereinbarten Termin für die Lehrprobe und das Prüfungsgespräch wahrnehmen, die schriftliche Arbeit frühestens nach einem halben Jahr wiederholen und damit die Prüfung zum Abschluss bringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich mit der Wiederholung der schriftlichen Arbeit erneut zu einer Gesamtprüfung anzumelden, die frühestens nach einem halben Jahr stattfinden kann.