

## 300h YOGALEHRER-/INNEN AUSBILDUNG 2016 - 2017



### YOGALEHRER-/INNEN AUSBILDUNG für FORTGESCHRITTENE 2016 - 2017

#### "AUFBAU VON 200H AUF 500H YOGA ALLIANCE YOGA TEACHER CERTIFICATE "

*„Schrecklich! Jahre-, ja jahrzehntelang kultiviert man seine Macken, Ängste, Launen, nennt sie Ich, bindet ein Mascherl drum, kämmt und striegelt sie täglich - und nach einem Wochenende mit Margit und Horst befindet sich alles in schönster Auflösung und man muß auch noch drüber lachen. ;-)*

*Danke mal wieder Euch beiden! Ich habe das Gefühl, nach jedem Intensivwochenende ein bißchen freier zurückzukehren in den Alltag.“  
(eine Teilnehmerin aus der Ausbildung 2013/2014)*

### 1. ÜBERBLICK ZUR YOGALEHRER-AUSBILDUNG 2016 - 2017

Wir bieten auch 2016 – 2017 (Beginn September 2016) eine einjährige und berufsbegleitende, fundierte „300 h – Aufbau Yogalehrer-Ausbildung“ für Yoga Alliance – AbsolventInnen mit abgeschlossener „Yoga Alliance Teacher – 200h“ – Ausbildung an um damit auf „500 h“ zu komplettieren. Die Ausbildungstage sind auf Wochenenden und Intensivwochen geblockt, damit auch Yogapraktizierende daran teilnehmen können, die nicht in Wien wohnen.

Unsere Yogalehrer Ausbildung ist nicht nur für zukünftige YogalehrerInnen gedacht, sondern ist für alle, die in Yoga einen wesentlichen Schritt vorwärts machen wollen, mit uns in einer zweijährigen Reise tiefer in Yoga eintauchen und so Yoga ganzheitlich erfahren wollen.

Diese Ausbildung kann man mit dem international anerkannten Yogalehrerzertifikat "Yoga Teacher - 500h" gemäß Yoga Alliance (siehe Website -->> Yoga Alliance) abschließen. Der Inhalt und Umfang unserer Yogalehrer Ausbildung geht weit über den von Yoga Alliance geforderten Mindeststandard hinaus.

Unsere Yogalehrer-Ausbildung baut auf der Ashtanga Yoga Tradition gemäß Sri K.



Pattabhi Jois und Sharath Rangaswamy, Mysore, Indien auf. Kriyas und Pranayama werden in der Tradition von Sri O.P. Tiwari, Kaivalyadhama Yoga Institute, Lonavla, Indien unterrichtet, Meditation und Yogaphilosophie von Swami Nityamuktananda Saraswati in der Tradition von Swami Rama und Ahymzin (Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International).

Das Ziel unserer Yogalehrer-Ausbildung ist, engagierte TeilnehmerInnen wirklich "ready to teach" zu machen. Daher ist der Fokus des Unterrichts neben den Grundlagen eines kompetenten Unterrichts wie Yogaphilosophie, Anatomie, etc. insbesondere auf der praxisgerechten Yogalehrer-Ausbildung ausgerichtet, sodass der/die TeilnehmerIn nach Absolvierung der Yogalehrer-Ausbildung Yoga kompetent unterrichten kann.



Die Yogalehrer-Ausbildung wird von Horst Rinnerberger und Margit Kapfer gemeinsam mit GastlehrerInnen geleitet. Horst ist von Sri K. Pattabhi Jois offiziell autorisiert, Ashtanga Yoga zu unterrichten, und von der Yoga Alliance zertifiziert "Yoga Teacher - 500h"-Ausbildungen zu führen.

Margit Kapfer bringt ergänzende Gesichtspunkte durch ihre Ausbildungen und laufende Weiterbildungen bei Richard Freeman, ihre langjährige Hatha Yoga Praxis sowie Ausbildungen bei Paul Dallaghan und Sri O.P. Tiwari ein.

Mit der "500h Yoga Teacher" Zertifizierung gemäß Yoga Alliance, die man am Ende der Ausbildung erwerben kann, kann man sich bei Yoga Alliance, einem international anerkannten Yogaverband registrieren lassen und so weltweit den Nachweis erbringen, eine fundierte und anerkannte Yogalehrer Ausbildung absolviert zu haben.

### **Wer kann diese Ausbildung absolvieren?**

Diese aufbauende Berufsausbildung wendet sich an all jene, die (Ashtanga) Yoga in seiner traditionellen Art unterrichten oder auch nur ihr eigenes Verständnis für Yoga vertiefen wollen.



Die Yogalehrer-Ausbildung findet zur Gänze in Wien statt, in Form von 10 Wochenend-Intensivkursen sowie einer einzelne Intensivwoche, verteilt auf insgesamt den Zeitraum von von September 2016 bis Juni 2017. In Summe wird der Kurs über 300 Unterrichtseinheiten umfassen. **AbsolventInnen von anderen Yoga Alliance "Yoga Teacher - 200h" – Kursen haben die Möglichkeit, in der 2. Ausbildungshälfte der Ausbildung „quer“ einzusteigen, und damit ihre „500 h – Ausbildung“ zu komplettieren.**

## Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Abgeschlossene erfolgreiche Teilnahme eines anderen Yoga Alliance "Yoga Teacher - 200h" – Kurses (inkl. Kenntnisse von Asana in der Ashtanga Yoga Tradition)
- Klarheit über die eigene Motivation an der Kursteilnahme und die damit verbundenen Erwartungen
- Längere Yogaerfahrung und regelmäßige Praxis. Eine lange Ashtanga-Yoga Praxis ist nicht zwingend notwendig; ein Aufbau derselben aber rechtzeitig vor Kursbeginn erforderlich!
- Persönliches Gespräch mit dem Ausbildungsleiter
- Bereitschaft in der mehrmonatigen Vorbereitungsphase sowie während der Dauer der Ausbildung regelmäßig zu praktizieren, Fachliteratur zu lesen, Hausarbeiten zu schreiben etc.

## INHALTE DER AUSBILDUNG

Unserem Verständnis von Yoga entsprechend bieten wir eine umfassende Ausbildung an, die neben Asana als Schwerpunkt die Bereiche Kriya, Pranayama, Meditation, Anatomie, Philosophie und Unterrichtstechniken umfasst.

### ASANA

Im 300h Teil der Ausbildung werden wir die korrekte Ausführung sowie den Unterricht der Positionen und Prinzipien der zweiten Hälfte der 1. Serie sowie den Beginn der 2. Serie („intermediate series“) des Ashtanga Yoga erarbeiten.

Das Ziel des Asana-Unterrichts ist es hierbei, selbst ausreichend Sicherheit und Verständnis in der eigenen Ausführung der Positionen zu erlangen. Aufbauend auf der „Unterrichts“- und „Adjustmentpraxis“ im 1. Lehrjahr werden hier aber auch die Techniken zur Vermittlung der Positionen der 2. Hälfte der 1. Serie sowie der ersten Asana der 2. Serie vermittelt.



### KRIYA & PRANAYAMA

Aufbauend auf den einfachen klassischen Kriyas (yogische Reinigungstechniken) und Pranayamas (Übungen zur Verlängerung und Kontrolle der Atmung und Energie im Körper), steht im 300h Kurs der Unterricht dieser einfacheren Techniken im Vordergrund.

Die Teilnehmerinnen lernen nun auch komplexere Kriyas und Pranayamas (Danda Dhauti, Vastra Dhauti, und komplexere Pranayamas mit längerem Kumbhaka).

### MEDITATION, CHANTING

Wir intensivieren die Mediationstechniken, sitzen länger und widmen uns schwierigeren Mantren und energetisch intensiveren Übungen in der Meditation und der Mantra-Praxis.

## **ANATOMIE & PHYSIOLOGIE**

Anhand praktischer Beispiele aus unserer eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis erforschen wir das anatomische Zusammenspiel im Körper. Im Vordergrund steht das Erkennen der „richtigen Ausführung“ von Asana und Bewegungsabfolge basierend auf dem wachsenden Verständnis des Zusammenspiels von Muskelarbeit, den Möglichkeiten der Gelenke und der Faszien. Wir erforschen Verletzungsprävention und – im Falle von Bewegungseinschränkungen und erfolgten Verletzungen – Alternativen zu den traditionellen Asanas. Wir untersuchen schwerpunktweise die Schultern, Knie, den Rücken und andere für den Yogaunterricht wichtige Körperregionen.



## **AYURVEDA**

Petra Wolfinger bringt uns die Grundlagen der Schwesternwissenschaft Ayurveda näher. Das Erkennen der eigenen Konstitution sowie fördernder und hemmende Gewohnheiten und Muster unterstützen uns auf unserem Yogaweg. Wir lernen, mithilfe von ayurvedischen Prinzipien unsere Gesundheit zu stärken und zu mehr Ausgeglichenheit zu finden.

## **YOGA PHILOSOPHIE**

Yogaphilosophie und Meditation wird schwerpunktmäßig von Swami Nityamuktananda Saraswati (Dr. Christa-Maria Herrmann) unterrichtet. Swamiji hat Theologie, Philosophie und Psychologie studiert und beschäftigt sich seit Jahrzehnten ausschließlich mit der Erforschung und Weitergabe von spirituellen Lehren (Taoismus, Zen und Tibetischer Buddhismus, Yoga und Vedanta).



Haben wir im ersten Jahr der Ausbildung die „Basics“ der Yoga Philosophien kennen gelernt, können wir nun – mit dem Grundverständnis und dem Vokabular ausgestattet – daran gehen, die Kernelemente der Bhagavad Gita, Hatha Pradipika, Upanishads, Schriften zu Vedanta und Samkya durchzugehen.

Ein wichtiges Element dabei ist die kritische Betrachtung der Texte und der Analyse hinsichtlich ihrer praktischen Bedeutung für unser Leben.

## **UNTERRICHTSAUFBAU & TECHNIK**

Wir werden uns sehr intensiv mit aktivem Unterricht Erteilen beschäftigen. Die TeilnehmerInnen lernen, geführte Einheiten und Anfängerkurse aufzubauen und anzuleiten, und die SchülerInnen in den Positionen individuell zu unterstützen. Wir verfeinern unsere Fähigkeit, Bewegungsspielräume und Grenzen unserer „Schüler“ wahrzunehmen und individuell darauf zu reagieren.



*„Mir taugst total, ich lerne so viel Neues kennen (habe ja Intensivtraining damals im xxx besucht; manche Leute haben gefragt: "Jetzt machst du das gleiche nochmal?" Das war eine SUPER-Entscheidung von mir! Kein Vergleich.....) Ihr habt das wirklich gut aufgebaut, was zb. Philosophie betrifft...etc.. Und ihr habt mich motiviert mich wirklich mit Yoga zu beschäftigen und nicht mehr nur zu turnen. Danke dafür!"  
(eine Teilnehmerin der Ausbildung 2013/2014)*

## **DIE VORTRAGENDEN DER YOGALEHRER-AUSBILDUNG 2015 - 2017**

**Mag. Horst Rinnerberger:** Kursleitung, Unterricht von Asana, Kriyas, Pranayama, Philosophie, Unterrichtspraxis

**Dr. Margit Kapfer:** Unterricht von Asana, Unterrichtspraxis, Chanting, und Philosophie



**Swami Nityamuktananda  
Saraswati**  
Yogaphilosophie und Meditation



**Petra Wolfinger /Ayurveda**



**Sandra Mocker / Anatomie**

*„Der Anfängerkurs (Anmerkung: Teil der Ausbildung: bei AnfängerInnenkursen beobachten und assistieren) war eine echte Bereicherung. Ich habe viel gelernt über den Aufbau, wieviel man den Leuten zumuten kann, wo die Unterschiede liegen beim adjusten im Vergleich mit der Ausbildungsgruppe, wie wichtig der Humor ist, den du mit einbringst....Super fand ich, dass wir schon bald mithelfen durften und dass du uns das zugetraut hast.  
Vielen Dank für alles“*

*(ein Teilnehmer der Ausbildung 2012)*

## **Termine & Zeiten der Yogalehrer Ausbildung**

Der Kurs wird in der Zeit von September 2016 bis Juni 2017 abgehalten. Die Ausbildungstage sind **geblockt, damit auch Yogapraktizierende daran teilnehmen können, die nicht in Wien wohnen:**

- 10 Intensivwochenenden
- 1 Intensivwoche (10 Tage)
- Beobachtungs- -Assistenz und Hausarbeitsstunden

In Summe werden damit über 300 Übungseinheiten (a 60 min.) abgedeckt.

### **Termine der 10 Intensivwochenenden:**

1. Wochenende: 16. – 18. September 2016
2. Wochenende: 7. – 9. Oktober 2016
3. Wochenende: 28. – 30. Oktober 2016
4. Wochenende: 18. – 20. November 2016
5. Wochenende: Jänner 2017
6. Wochenende: Februar 2017
7. Wochenende: März 2017
8. Wochenende: März 2017
9. Wochenende: Mai 2017
10. Wochenende: Juni 2017

Die Termine für die Intensivwochenenden für 2017 werden noch bekanntgegeben. Der Unterricht findet an diesen 10 Intensivwochenenden zu folgenden Zeiten statt (kann sich ändern):

- Freitags, jeweils von 19:00 – 21:30
- Samstags, jeweils von 10:15– 19:00 (Unterbrechung mit Mittagspause)
- Sonntags, jeweils von 07:00 - 16:00 (Unterbrechung mit Mittagspause)

Die genauen Beginn-, End- und Mittagspausenzeiten werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Termin der Intensivwoche (10 Tage)**

Intensivwoche: in 2017 (Termin wird in 2016 bekanntgegeben)

### **Termine für Beobachtung und Assistenz im laufenden Unterricht**

Diese Einheiten sind ebenfalls wichtiger Bestandteil der Ausbildung. Die konkreten Termine werden mit den TeilnehmerInnen während der Ausbildung individuell vereinbart.

- Beobachtung Geführte Einheiten
- Beobachtung Mysore-Stunden

### **Ort der Yogalehrer Ausbildung**

Alle Übungseinheiten der Ausbildung finden statt in Wien im:

**YOGAZENTRUM PUREYOGA**

**Einwanggasse 12/1**

**1140 Wien**

Sollte die Benutzung des Studios in Einzelfällen nicht möglich sein, wird auf einen adäquaten anderen Veranstaltungsraum in Wien ausgewichen.



# **Kosten & Fördermöglichkeit der Yogalehrer Ausbildung**

## **Kosten der Yogalehrer Ausbildung:**

### **Aufbau von Yoga Alliance Certified 200h auf 500h (Einstieg September 2016):**

Kursgebühr: 3.000,-- EUR (zuzügl. 20% Umsatzsteuer)

Die Kursgebühr beinhaltet auch die Kursunterlagen (exkl. Bücher).

### **Fördermöglichkeit**

KursteilnehmerInnen, die in Wien gemeldet sind, können eine **Förderung** durch den **WAFF** beantragen (individuelle Beratung vor der Kursteilnahme durch den WAFF ist Voraussetzung!)

### **Zahlungsmodalitäten:**

#### **Aufbau von Yoga Alliance Certified 200h auf 500h (Einstieg September 2016):**

- Bei Anmeldung ist, um einen Platz im Lehrgang zu sichern, ausnahmslos eine Anzahlung von 1.100,-- EUR einzuzahlen.
- Ein 2. Teilbetrag von 1.000,-- EUR ist spätestens 3 Monate vor Kursbeginn einzuzahlen.
- Die restlichen 1.500,-- EUR (inkl. 20% USt.) sind spätestens 10 Tage vor Beginn der Ausbildung einzuzahlen.
- Alle mit dem Lehrgang verbundenen Zahlungen sind auf unten angeführtes Bankkonto zu leisten.

### **Kontoverbindung**

Bank: Bank Austria

BLZ: 12.000

lautend auf: Kapfer und Rinnerberger Yogalehrerausbildung GesbR

Kontonummer: 51596 696 322

IBAN: AT67 1200 0515 9669 6322

BIC: BKAUATWW

Verwendungszweck: "Yogalehrerausbildung 2016-17; und DER NAME!"

Der Kursplatz ist erst mit Bezahlung der Anzahlung sowie der rechtzeitigen Bezahlung der weiteren Teilzahlungen fix reserviert.