

Yogalehrerausbildung

2018-2020



**„Wenn dein Ziel groß ist
und deine Mittel klein, handle dennoch,
denn nur durch dein Handeln allein,
wachsen auch deine Mittel“**

-Sri Aurobindo-



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Yoga ist ein vielseitiges System für persönliches Wachstum in allen Lebensbereichen. Durch die Yogapraxis wird Harmonie auf allen Ebenen hergestellt, eine Grundbedingung für ganzheitliche Gesundheit und anhaltendes Wohlbefinden.

Ziel dieser Yogalehrerausbildung ist dich zu befähigen Yoga zu leben und zu unterrichten. Du erfährst die Prinzipien, die Hatha Yoga zugrunde liegen am eigenen Körper. Dazu erwartet dich eine intensive Asanapraxis aus verschiedenen Yogatraditionen wie z.B. Ashtanga, Iyengar, Yoga der Energie und moderne Stile wie z.B. Vinyasa Flow oder Yin Yoga.

Diese ganzheitliche Yogalehrerausbildung wird von Eva Bomhard geleitet. Es werden verschiedene Yogadozenten aus anderen Bereichen des Yoga mitwirken, damit der Raum der Möglichkeiten breit gefächert ist und noch mehr verschiedene Blickwinkel eingenommen werden können.

Die Yogastunde als Gesamtkunstwerk

Was macht ein Kunstwerk aus? Die fachlichen Qualitäten, das Vermitteln von asana, pranayama, mudra, mantra, Philosophie u.v.m., Kommunikation und der Umgang mit Menschen in den unterschiedlichsten Zielgruppen. Fragen tauchen auf:

Bleibe ich themenbezogen als Lehrer auf der körperlichen Ebene? Was löse ich emotional aus? Ist die Theorie passend zur Zielgruppe? Wann setze ich Pranayama-Übungen ein? Was will ich mit dieser Stunde bewirken? Wie fühlen sich die Teilnehmer nach der Yogastunde? Zu alledem gehört das intuitive und bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Momentes, das Aufgreifen auftauchender Impulse und die Eigenwahrnehmung. Ein wichtiger Aspekt ist das „Raumhalten“, und das Akzeptieren, dass das Ergebnis ein anderes ist, als vielleicht vorgesehen war.

Wann können wir also von der Yogastunde als Gesamtkunstwerk sprechen?

Bestimmt erst nach einer gewissen Erfahrung. Mit der Zeit entsteht ein Fluss, in dem der Stundenaufbau, die Struktur und die fachlichen Inhalte ineinander spielen und Werkzeug werden, um den geistigen Inhalt des Yoga auch zwischen den Zeilen zu vermitteln. Je mehr wir als Yogalehrende Erfahrung sammeln und je mehr wir uns mit unserem Bewusstsein entwickeln, umso authentischer wird unsere Lehrer-Persönlichkeit, das Werkzeug der Vermittlung. Denn das eigene Lehren ist auch der eigene Lernprozess.

Unser Gesamtkunstwerk wird nie fertiggestellt aber immer komplexer und schöner, denn der Prozess einwickelt sich stetig weiter.



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Inhalte der Ausbildung

Hatha Yoga

Entspannung und Körperwahrnehmung, Körperübungen, Asana, Karanas, Vinyasa, Kriya, Mudra, Pranayama, Kennenlernen verschiedener Hatha-Yoga Stile.

Meditation

Konzentration, Yoga-Meditation nach klassischen Texten, verschiedene Meditationsarten.

Medizinische Grundlagen

Bewegungsapparat, Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem und Endokrinum, Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane.

Philosophie, Ethik, Werte

Geschichte, Philosophie, Quellentexte, Yogapersönlichkeiten und Traditionen, Veden, Upanishad und Vedanta Philosophie, Patanjali, Bhagavadgita, Tantrismus und Hatha Yoga Schriften.

Mystik, Spiritualität, Westliche Philosophie.

Pädagogik, Didaktik, Methodik (verstärkt im Yogalehrertraining)

Unterrichtsgestaltung, Didaktik und Methodik im Unterricht, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, Stimme, Sprache, Kommunikation, Beobachtung, Korrektur, Umgang mit Gruppen, Teilnehmerorientiertes Unterrichten.

Psychologie

Selbst- und Fremdwahrnehmung, Yogalehrende als Gruppenleiter, Gesprächsführung.

Berufsorientierung

Berufsbildfelder, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing

Prüfung

Schriftliche Hausarbeit, Praxis Lehrprobe, Prüfungsgespräch.



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Aufbau

Die Yogalehrerausbildung besteht aus 2 Teilen, die getrennt voneinander gebucht werden können:

Immersion (100h)

9 Module und 1 Prüfungswochenende

Hier vertiefst du die Grundlagen des Yoga. Dieses Modul ist unabhängig von der Yogalehrerausbildung buchbar. Für zukünftige Yogalehrer ist das erste Modul Teil der Ausbildung und Voraussetzung für die Anmeldung zum Lehrertraining. Du bekommst ein Zertifikat.

Abschlussprüfung Immersion

Das Prüfungswochenende soll etwas Besonderes sein, das du auf deinen persönlichen Yogaweg mitnehmen kannst. Deine einzigartigen Fähigkeiten werden dir gespiegelt, dein Potenzial mit dir gemeinsam betrachtet und offengelegt.

Lehrertraining (100h)

9 Module und 1 Prüfungswochenende

Du erhältst die Qualifikation zur Lehrtätigkeit, erlernst Unterrichtstechniken, Methodik und Didaktik. Die Ausbildung wird mit einer schriftlichen Prüfung und einer Lehrprobe abgeschlossen.

Abschlussprüfung Lehrertraining

Dieser Abschluss ist ein Statement deiner Fähigkeit dich authentisch und klar als Yogalehrer mit deinem persönlichen Potenzial auszudrücken und dein Wissen liebevoll vermitteln zu können.



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Termine

Am Samstag von 10 Uhr bis 18 Uhr und
am Sonntag von 10 Uhr bis 16 Uhr

Immersion (100h)

29. / 30.09.2018

27. /28.10.2018

24. / 25.11.2018

15. / 16.12.2018

26. / 27.01.2019

23. / 24.02. 2019

23. / 24.03. 2019

27. / 28.04.2019

18. / 19.05.2019

Lehrertraining (100h)

28. / 29.09.2019

26. / 27.10.2019

23. / 24.11.2019

14. / 15.12.2019

18. / 19.01.2020

15. / 16.02.2020

21. / 22.03.2020

25. / 26.04.2020

16. / 17.05.2020

Prüfungswochenende

29. / 30. 06.2019

Prüfungswochenende

20. / 21.06.2020



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Ausbildungskosten

Siehe Anmeldeformular.



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Häufig gestellte Fragen

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um bei der Ausbildung teilnehmen zu können?

Idealerweise hast du bereits 1 - 2 Jahre Erfahrung (z.B. Yoga-Kurs) und bringst aufrichtiges Interesse für innere Entwicklung mit. Du solltest dich auf eine intensive und anspruchsvolle Ausbildung einstellen und dich wie bei der betreffenden Frage (siehe unter "Vorbereitung und Teilnahme") beschrieben auf die Ausbildung vorbereiten.

Bin ich mit über 60 Jahren zu alt für die Yogalehrer-Ausbildung?

NEIN. Vielleicht kannst du keine akrobatischen Stellungen mehr machen (was allerdings nicht ausgeschlossen ist), aber für achtsame Körperarbeit, bewusste Atmung, Meditation und ein Eintauchen in die Essenz des Yoga bist du NIEMALS zu alt!

Ich leide gelegentlich unter Depressionen. Kann ich trotzdem an der Ausbildung teilnehmen? Kann es sein, dass durch Yoga die Depressionen verschwinden?

Die Ausbildung ist sehr intensiv; die Übungen und die geistigen Prozesse setzen vieles in Bewegung. Damit können sich psychische oder körperliche Probleme auflösen, aber umgekehrt auch ans Licht gebracht werden, wenn eine Neigung dazu vorhanden war. Ich empfehle bei akuten psychischen oder physischen Beschwerden im Allgemeinen, zuerst diese unter Kontrolle zu bekommen bzw. auszukurieren, bevor man die Ausbildung in Angriff nimmt.

Zahlung

Kann ich die Ausbildungskosten in Teilzahlungen leisten?

Ja, du kannst z. B. monatliche Teilzahlungen vereinbaren gegen eine Bearbeitungsgebühr von € 20,-. Die Zahlungen müssen vor Antreten der Module eingelangt sein.

Gibt es eine Anwesenheitspflicht? Was ist, wenn ich eine Ausbildungseinheit versäume?

Die Anwesenheitspflicht bei den Ausbildungen beträgt 85 % der Gesamtstunden. Ich empfehle, soweit es irgendwie möglich ist, keine Einheit zu versäumen, weil die Summe und die Regelmäßigkeit der Einheiten einen Prozess in Gang setzen, der, wenn man mehrmals fehlt,



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



unterbrochen und beeinträchtigt werden könnte.

Wenn man eine Einheit versäumt, gibt es die Möglichkeit, sie bei einer anderen Ausbildung nachzuholen. Im Skriptum gibt es zur Ausbildung Lesehinweise, wo in der Ausbildungsliteratur die Inhalte der betroffenen Einheit nachgelesen werden können.

Abschluss und nach der Ausbildung

Ich möchte die Ausbildung nur für meine persönliche Entwicklung machen. Muss ich an der Abschlussprüfung teilnehmen?

Du kannst die Ausbildung natürlich gern besuchen, auch wenn du keine Absicht zu unterrichten hast. Du kannst auf die Abschlussprüfung verzichten oder sie später nachholen. Wenn du die Ausbildung ohne Abschlussprüfung besuchst, erhältst du vom Yoga-Loft eine Bestätigung deiner Teilnahme.

Ich möchte hauptberuflich Yoga-Lehrer/in werden. Kann ich davon auf Dauer leben?

Wenn du die Kraft, die Berufung dazu in dir fühlst, dann kannst du es auch. Der Aufbau einer Existenz mit Yoga bedingt aber, dass du dich auch mit Werbung, Organisation und Planung beschäftigst.



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Teilnahmebedingungen

TeilnehmerInnenzahl

Die erforderliche Mindestteilnehmerzahl für die Ausbildung beträgt acht

Personen, die maximale Teilnehmerzahl 16 Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als acht festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung

umgehend zurückerstattet. Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Änderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmenden unverzüglich benachrichtigt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular und dem ausgefüllten Kurzprofil, das du am Ende der Broschüre findest.

Bitte beachte den Anmeldeschluss. Sollte der Anmeldeschluss bereits überschritten sein oder die Ausbildung bereits begonnen haben,

erfrage bitte einen möglichen Einstieg bei der Ausbildungsleitung.

Über eine Aufnahme in die Ausbildung entscheidet Eva Bomhard nach Prüfung der Anmeldung und einem Gespräch.

Rücktrittsvereinbarungen

Ein Rücktrittsrecht wird eingeräumt bis zum Ausbildungsbeginn. Danach besteht ein solches nicht mehr.

Bei Rücktritt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers bis einen Monat vor Beginn der Ausbildung ist die Anzahlung von 475,00 € zu zahlen. Zwischen diesem Zeitpunkt und dem Ausbildungsbeginn sind bei einem Rücktritt 50 % der gesamten Ausbildungskosten zu bezahlen. Die Möglichkeit einer ordentlichen Kündigung besteht nicht. Bei einem Abbruch der Ausbildung nach Ausbildungsbeginn durch die Kursteilnehmerin / den Kursteilnehmer sind dennoch die gesamten vereinbarten Kosten zu leisten.

Gleiches gilt für den Fall, dass die Kursteilnehmerin / der Kursteilnehmer durch Gründe, die in



Eva Bomhard

(Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



seiner Person liegen, gekündigt wird.

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt

davon unberührt. In einem solchen Fall werden nicht erbrachte Leistungen anteilig erstattet. Nach Rücksprache mit der Veranstalterin und freiem Platz können bei einem Abbruch der Ausbildung die versäumten Termine im nächsten Ausbildungszyklus kostenlos nachgeholt werden, sofern ein solcher

stattfindet. Ein Rechtsanspruch hierauf besteht nicht.

Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieses Vertrages unwirksam sein, wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen davon nicht berührt. Die Parteien verpflichten sich, anstelle der unwirksamen Bestimmung eine dieser Bestimmung möglichst nahekommende wirksame Regelung zu treffen.