

Yogalehrausbildung bei JederkannYoga - Corinna Dreyer

Im Yogagarten am Mühlentor, Grosse Strasse 45a, 49186 Bad Iburg

JederkannYoga unter der Leitung von Corinna Dreyer bietet eine modulare Yogalehrausbildung an. Die Ausbildung besteht aus insgesamt 5 Modulen mit einem Gesamt-Stundenumfang von insgesamt 480 Zeitstunden und ist als Aus- und Weiterbildungsmaßnahme anerkannt.

Die Dauer der Ausbildung beträgt mindestens 2 Jahre, erfahrungsgemäß je nach Angebot und Lerntempo ca. 2,5 - 3 Jahre.

Die Gesamtkosten der 5 Module betragen zur Zeit ca. 4.400 Euro. (Stand April 2024)
Dazu kommen variable Kosten für Hospitationsstunden und Wahlthemen.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind Volljährigkeit und normale körperliche und psychische Belastbarkeit.

Ausbildungsumfang, Lerninhalte und Vermittlung

Ausbildungsumfang und die Lerninhalte ergeben sich nach internationalen Vorgaben der Yoga Alliance und in Anlehnung an den BDY, Berufsverband der deutschen Yogalehrenden.

Nach dem klassischem Yogaprinzip findet die Vermittlung überwiegend im persönlichen Kontakt statt. Theoretische Inhalte werden teilweise in Ausbildungsunterlagen zur Verfügung gestellt, zusätzlich besteht die Aufforderung, sich eigenständig in entsprechende Literatur zu vertiefen, um sich detailliertes Wissen anzueignen. Entstehende Fragen werden in der Gruppe entsprechend des Themas bearbeitet.

Der Fokus liegt sehr auf der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung, mit dem Ziel, die Ausübung der beruflichen Tätigkeit als Yogalehrende deutlich erfolgreicher zu machen!

Es ergeben sich folgende Inhalte für die mind. 2jährige Ausbildung mit 480 Zeitstunden:

Hatha-Yoga: 120 Stunden

Meditation: 40 Stunde

Medizinische Grundlagen: 30 Stunden

Psychologie: 30

Philosophie: 80

Pädagogik: 40

Berufskunde: 10

Wahlthemen: 30

Unterrichtspraktikum: 100

Die Stundenangaben sind Richtlinien und können nach Bedarf und Anforderungen etwas abweichen.

Yoga als Erfahrungswissenschaft ist weder starr noch exakt in Form zu pressen.

So werden in allen Modulen in unterschiedlichen Schwerpunkten sowohl praktische als auch theoretische Inhalte vermittelt und erfahren. Gleichzeitig werden diese in den philosophischen und spirituellen Rahmen eingebettet. Lernen und Lehren findet in Ausgewogenheit statt, genau wie Praxis und Theorie.

Dozentinnen:

Corinna Dreyer * 27.11.1967 *

Heilpraktikerin Psychotherapie und Yogatherapeutin, gelernte Sparkassenbetriebswirtin *
Bereiche: Hatha-Yoga, Meditation, Philosophie, Pädagogik, Unterrichtspraktiken, Wahlthemen, psychologische Hinweise und Unterrichtsgestaltung

Marieke Börger * 08.05.1988 *

Yogatherapeutin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie *
Bereiche: Anatomie in Theorie und Praxis, Medizinische Grundlagen, Spiraldynamik

Angewandte Lehrmethoden:

Lehrvorträge, praktische Übungen, schriftliche und praktische Hausaufgaben, Dialog/Diskussion, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit, Einzelarbeit, moderierte Vorstellstunden.

Eingesetzte Medien:

Flip-Chart, Poster, Fachbücher, Skripte, Yogahilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte, Decken, etc.

1 Unterrichtsraum:

Yogaraum ca. 80 qm, 2 Seiten sind komplett umrahmt mit großen Fenstern.

2 getrennte Umkleidebereiche mit Fenstern

Küche

WC

Inhalte der Modul-Ausbildung: YogalehrerIn 480

Teil 1 (70 Stunden) - Yogawissen im Alltag

Vermittlung von Techniken und Methoden, Yoga im Alltag zu integrieren.
Erste Erfahrungen im Anleiten von kurzen erlernten Yoga-Übungsreihen.
Schwerpunkt ist die Körper-Ebene.

Unterrichtszeiten Sa-So 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Inhalte:

Praktisches Fachwissen:

- Rishikesh-Reihe aus dem Sivananda-Yoga in reduzierter Form mit Asanas und Ausweichübungen
- Sonnengruß und Variationen
- Die 5 Grundübungen der Meridiane und Variationen
- Die 3 Grundübungen aus der Polyvagal-Theorie zur Harmonisierung des Nervensystems

Pranayama:

- Basiswissen über verschiedene Atemtechniken
- Einfacher Wechselatem und Variationen, psychischer Atem
- Zusammenhänge Atem und Gesundheit
- Atemdynamik

Medizinische Grundlagen:

- Nervensystem mit Schwerpunkt des autonomen Nervensystems/Nervus Vagus
- Funktionale und anatomische Zuordnung
- Die Bedeutung des Nervus Vagus für Gesundheit und ein soziales Mit- und Füreinander
- Physiologie der Atmung

Philosophie und Spiritualität:

- Bedeutung von Yoga und Hatha-Yoga
- Das Gesetz der Polarität in Theorie und Praxis
- 8-gliedriger Pfad nach Patanjali
- Die Yamas und Niyamas als integraler Bestandteil des Hatha-Yoga

Meditation:

- Meditationen für den Einstieg aus unterschiedlichen Traditionen
- Entspannungs- und Körperreisen
- Achtsamkeitsübungen
- Bedeutung und Wirkung von Mantra-Singen

Unterrichtsmethodik:

- Struktur der eigenen Praxis
- Abweichungen und Variationen

Teil 2 (70 Stunden) – Die Quelle der Kraft

Vermittlung von Wissen über unser Energiesystem, körperliche und psychische Zeichen bei Gleichgewicht und Ungleichgewichten.

Yogische Wege zur Harmonisierung und Ausgleich in Form von Körper- und Atemübungen, Meditationen und Mantras.

Gruppen- und Erfahrungsaustausch.

Praxis und Theorie.

Schwerpunkt ist die Energie-Ebene.

Unterrichtszeiten Sa-So 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Inhalte:

Praktisches Fachwissen:

- Übungsfolgen überwiegend aus dem Hatha-Yoga mit Asanas für die Energiezentren/ Chakras
- Entsprechende Atemübungen, Meditationen und Mantras

Medizinische Grundlagen:

- Zusammenhang zwischen Energiezentren und Körperbereichen
- Zusammenhang zwischen Energiezentren und Beschwerdebildern

Philosophie und Spiritualität:

- Die Lehre über die Chakras mit Bezug zu Psychologie und Körperbereichen
- Das Gesetz von Karma und Dharma
- Schicksal oder Bestimmung leben

Unterrichtsmethodik:

- Anleiten von bekannten Übungsfolgen

Teil 3 (70 Stunden) – Unsere geistig-spirituelle Natur

Vermittlung von Wissen und Erfahrungen über mentale Vorgänge, Neurophysiologie, Charakterstrukturen, Philosophie, spirituelle Lebensgesetze und den Zusammenhang Körper-Psyche in Theorie und Praxis.

Schwerpunkt: Mentale Ebene

Unterrichtszeiten Sa-So 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Inhalte:

Praktisches Fachwissen:

- Asthanga-Yoga Kurzform als praktische Grundlage mit weiteren Asanas in der Anwendung
- PEP (prozess- und embodiement fokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne) als Methode für bedingungslose Selbst-Akzeptanz und Stressmanagement
- Die 4 Charakterstrukturen in der Praxis des Yoga

Medizinische Grundlagen/Anatomie:

- Einführung in Neuroanatomie und Neurophysiologie
- Entwicklungsgeschichte unseres Gehirns mit Relevanz zum Mensch-Sein
- Das ganzheitliche Gehirn und die 4 Charakterstrukturen

Philosophie/Spiritualität:

- Die Lehre von AUM
- Verbindung von AUM zu Körperbereichen, Grundbedürfnissen und Selbstakzeptanz
- Vertiefung der Persönlichkeitsentwicklung
- Neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns entwickeln
- Die 10 Körper im Yoga

Teil 4 (75 Stunden) – Anatomie-Asana-Bandha

Praktisches Fachwissen/Medizinische Grundlagen/Anatomie

Unterricht für Menschen mit Vorerkrankungen

Je Wochenende (WoE) 1 Tag Anatomie und Ausrichtung mit Marieke und

1 Tag praktische Anwendung, Unterrichtsmethodik und Stundenaufbau.

Unterrichtszeiten Sa-So 09.30 - ca. 17 Uhr

1. WoE: Faszien

- Anatomie & Physiologie des Faszien Gewebes
- Training für die Faszien – was gibt es zu tun oder auch nicht?
- Adäquater Hilfsmiteinsatz (Black Roll & Co.)
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik: Faszientraining ins Yoga integrieren

2. WoE: Das Becken als Schlüssel für die Aufrichtung!

- Anatomie & Physiologie: Knochen, Muskulatur, Bänder vom Becken im funktionellen Zusammenspiel mit den Hüftgelenken und der Lendenwirbelsäule
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik: Das Becken anatomisch sinnvoll in die Yogapraxis integrieren lernen

3. WoE: Die Beinachse – stabil und tragfähig

- Anatomie & Physiologie: Knochen, Muskulatur, Bänder des Beines mit Hüft-, Knie- und Fußgelenken und Fußgewölben im funktionellen Zusammenspiel der Beinachse
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik: Die Beingelenke und Beinachsen anatomisch sinnvoll in die Yogapraxis integrieren lernen

4. WoE: Gesunde Wirbelsäule und den Brustkorb beleben!

- Anatomie & Physiologie: Knochen, Muskulatur, Bänder der Wirbelsäule, Facettengelenke und Rippen im funktionellen Zusammenspiel des Brustkorbs
- Erkenne die Bedeutung des mobilen Brustkorbs für den Atem
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik: Die Wirbelsäule und den Brustkorb anatomisch sinnvoll in die Yogapraxis integrieren lernen

5. WoE: Schultergelenke und Armachse

- Anatomie & Physiologie: Knochen, Muskulatur, Bänder von Schulterblatt, Arm und der Hand im funktionellen Zusammenspiel der Armachse und Schultergürtels
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik: Die Armgelenke und Handgewölbe anatomisch sinnvoll in die Yogapraxis integrieren lernen

Teil 5 (75 Stunden) - Yoga als Therapie

Schwerpunkt sind der Erwerb von Fachwissen der gelernten Yogatechniken im Anwendungsbereich mit Menschen mit Vorerkrankungen. Dabei geht es nicht darum, therapeutisch zu arbeiten, sondern sich über die therapeutische Wirkung der Praxis des Yogas bewusst zu sein! Yoga bedeutet Ganzheit!

Daher intensiviert sich hier die eigene innere Ausbildung der Teilnehmer, um eine innere Haltung der Neutralität und Stärke zu entwickeln, die es möglich macht, sicher und kompetent aufzutreten und auch herausfordernden Situationen adäquat zu begegnen.

Fachwissen im Anwendungsbereich bei Menschen mit Beschwerden:

- Allgemeine Umgehensweisen, Grenzen und Möglichkeiten im Yogaunterricht für Menschen mit Beschwerden
- Variabilität in der Übungsauswahl
- Meditationen, Atem- und Körperübungen
- Kommunikationstraining

Philosophie/Spiritualität:

- Lehre der Koshas - Hüllen unseres Seins
- Ebenen der Heilung
- Das Selbstwahrnehmungssystem (Self Sensory System)

Berufskunde:

- Unterschied YogalehrerIn-Yogatherapeutin
- Grenzen und Möglichkeiten
- Vertragsgestaltung
- Wie möchte ich mich ausrichten?
- Hinweise zur Tätigkeit und Verantwortlichkeit mit und ohne Heilzulassung

Psychologie:

- Die Bedeutung von „Beziehung“
- Authentizität und Kongruenz im Verhalten
- Mitgefühl/Mitleid
- Was bedeutet Heilung?
- Wie gehe ich selber mit Krankheit/symptomatischen Beschwerden um?
- Ego und Seele
- Persönlichkeitsanalysen

Pädagogik/Unterrichtspraktiken:

- Das Gelernte wird umgesetzt und angewandt

Zur Prüfungszulassung sind Voraussetzung:

- Teilnahme an allen 5 Modulen
- Teilnahme an Supervisionstreffen
- Einzelcoachings bzw. -treffen zur Bearbeitung persönlicher Themen und Prüfungsvorbereitung
- Hospitation wöchentlicher Yogakurse bei zertifizierten Lehrenden
- Einreichung von Berichten über Hospitationen und Erfahrungen der theoretischen und praktischen Hausaufgaben

Prüfung findet praktisch und im Gespräch statt und endet mit dem Zertifikat

„YogalehrerIN 480“.

