

YOGALEHRER (ALH)

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

NAMASTÉ: DIE BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

Yoga – Einführung & Grundlagen

Definition von Patanjali, Geschichte des Yoga, yogisches Menschen- und Weltbild, Ziel des klassisch philosophischen Yoga, Yoga-Bausteine, Wirkungen der Asanas, Yoga & Wissenschaft

Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen

Begriffsklärung von Asana, Bandha, Pranayama, Meditation, Kriya, Mantra, Chakrenlehre, Mudra im Kontext der yogischen Philosophie, Ayurveda

Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick

Besonderheiten, Methodik und Möglichkeiten, Verhältnis von Pranayama, Asanas und Meditation

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

Anatomie des menschlichen Körpers

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der Bewegungsapparat, innere Organe, das Nervensystem

Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energie- und zum Elektrolytstoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Neuro- und Muskelphysiologie

Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis

Anatomische Strukturen in Asanas, Skelettsystem, Arten und Aufbau von Gelenken, Muskelsystem

Trainings- & Bewegungslehre für Yogalehrer

Grundlagen der Trainings- & Bewegungslehre
Sichere Bewegung in Bezug auf Gleichgewicht, Dehnung, Bewusstsein und körperliche Einschränkungen

Keep calm & do yoga: Stress & seine Auswirkungen

Nervensystem, Stressphysiologie, Stressarten, Stressmodell, geistige Einstellung von Stress, stressreduzierende Wirkung von Yoga

DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I

Historischer Kontext der Asanas, Schwerpunkt stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellung-

en, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

Inhale & Exhale: Funktion des Atems

Anatomische Atembewegung, die richtige Atmung im Yoga

Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II

Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Rückbeugen, Umkehrstellungen, Drehungen, Ausrichtungsprinzipien, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden

Historischer Kontext von Pranayama, die Wirkung des Pranayamas, Pranayama als Teil der Yogastunden, themenspezifischer bzw. energetischer Stundenaufbau

YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

Yoga: Philosophien & Schriften

Geschichtlicher Hintergrund und Inhalt der Philosophie und Schriften: klassisch philosophisches Yoga, vedische Schriften, Hatha Yoga Pradipika, indische Philosophie, Hinduismus, Einführung in philosophische Begrifflichkeiten

Yoga Philosophie – Deep Dive I

Bhagavad Gita I – Die heilige Schrift
Gesamte Geschichte der Bhagavad Gita, Philosophische Betrachtung vom 1. Teil

Yoga Philosophie – Deep Dive II

Bhagavad Gita II – Die heilige Schrift
Philosophische Betrachtung vom 2. Teil

Yoga Philosophie – Deep Dive III

Vedanta Philosophie, Sichtweise und Philosophie des Vedanta

Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben

Reflexion über Zusammenhang von Yoga und Philosophie, Integration von Philosophie im Yogaunterricht, Selbstreflexion über Yoga Alliance Ethik

DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer

Haltung, Reflexion eigener Stärken, Anleitung, Gruppendynamiken, Umgang mit Herausforderungen im Unterricht, Korrekturen, Notfallmanagement

Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts

Yoga Alliance ethisches Commitment, Gerechtigkeit und Fairness im Yoga, Instrumente

Intensivtraining I & II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde

Stundenkonzeption für unterschiedliche Zielgruppen, Yoga Alliance Mitgliedschaft, Marketing, Versicherung & Finanzen, Verhaltenskodex im Sinne der Yoga Alliance und Rolle des Yogalehrers, Faktor Gleichberechtigung im Yoga,

lebenslanges Lernen als Yogalehrer, Anleitung & Korrekturen

YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

Selfcare: Achtsames Rückenyo

Unterschied zwischen klassischem Hatha Yoga und Achtsamkeit, Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Rückenana-tomie, Rückenbeschwerden, Wirkweisen von Rückenyo, Grundprinzipien einer achtsamen Rückenyo

Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln fürs Rückenyo, achtsames Rückenyo praktizieren

YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: YIN YOGA FÜR EINSTEIGER

Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung

Prinzipien des Yin Yoga, Asanas im Yin Yoga, Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien

Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten

Praxis und Tipps für den Einsatz von Yin Yoga

BE MINDFUL: ACHTSAMKEIT FÜR YOGALEHRER

Basics der Achtsamkeit

Definition von Achtsamkeit, psychologische Grundlagen, das Hier und Jetzt
Achtsamkeit auf den Atem, das Sehen, das Hören, Gehmeditation

DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

Meditationspraxis: So funktioniert's

Definition von Meditation, Modell des Geistes, Meditationsarten, Meditationstechniken und -hilfestellungen, Sitzhaltungen, Mantraarten, Wirkungen von Meditation, Hindernisse in der Meditation, Gedankenkraft und Mantras, Kriyas

Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

Das 1 x 1 für den Start

Vorgehen bei der Stundenkalkulation

Risikomanagement für Selbstständige

Versicherungen & Co

Be a Brand: Marketing

Vermarktung, Sales

DER ZEITLICHE AUSBILDUNGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Onlinevorlesung (OV)	Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie						WEB: Begrüßungswebinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1						WEB 1: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 1: Yoga – Einführung & Grundlagen	
2		OT 1: Yoga Basics		OV 1: Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick		WEB 2: Die Grundlagen des Hatha Yoga WEB 3: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 2: Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen	
3	SB 1: Anatomie des menschlichen Körpers					WEB 4: Yoga-Session: Intensiv & Live		
4	SB 2: Physiologie des menschlichen Körpers	OT 2: Anatomie und Physiologie				WEB 5: Keep calm & do yoga: Stress und seine Auswirkungen WEB 6: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 3: Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer	S 1: Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis <i>3 Tage (präsent)</i>
5				OV 2: Inhale & Exhale: Funktion des Atems				S 2: Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I <i>3 Tage (präsent)</i>
6						WEB 7: Yoga-Session: Intensiv & Live		
7						WEB 8: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 3: Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II <i>2 Tage (präsent)</i>
8				OV 3: Yoga: Philosophien & Schriften	WC 1: Yoga Philosophie – Deep Dive I			S 4: Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden <i>2 Tage (präsent)</i>
9					WC 2: Yoga Philosophie – Deep Dive II WC 3: Yoga Philosophie – Deep Dive III	WEB 9: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 5: Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben <i>1,5 Tage (präsent)</i>
10				OV 4: Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer		WEB 10: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 6: Intensivtraining I – Planung & Methodik Deiner Yogastunde <i>3 Tage (präsent)</i>
11			FA 1: Go with the Flow: Deine ersten Erfahrungen	OV 5: Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts				S 7: Intensivtraining II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde <i>2 Tage (präsent)</i>
12	SB 3: Selfcare: Achtsames Rücken yoga	OT 3: Rücken yoga	FA 2: Get ready: Achtsames Rücken yoga	OV 6: Hilfsmittel & Zuhöre im Yoga		WEB 11: Yoga-Session: Rücken yoga		S 8: Meditation und Chanting in Theorie und Praxis <i>2 Tage (präsent)</i>
ZERTIFIKAT: RÜCKENYOGA								
13	SB 4: Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung	OT 4: Yin Yoga	FA 3: Get ready: Yin Yoga	OV 7: Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten		WEB 12: Yoga-Session: Yin Yoga		
ZERTIFIKAT: YIN YOGA								
14	SB 5: Basics der Achtsamkeit	OT 5: Basics der Achtsamkeit				WEB 13: Yoga-Session: Achtsamkeit		
ZERTIFIKAT: ACHTSAMKEIT FÜR YOGALEHRER								
15	SB 6: Meditationspraxis: So funktioniert's	OT 6: Meditation						
16							WBT 4: Your Turn: Meditationen anleiten	
17			FA 4: Get ready: Meditation			WEB 14: Yoga-Session: Meditation		
ZERTIFIKAT: MEDITATION FÜR YOGALEHRER								
18						WEB 15: Das 1 x 1 für den Start WEB 16: Risikomanagement für Selbstständige WEB 17: Be a Brand: Marketing		Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!
SHAVASANA: DEINE ABSCHLUSSARBEIT								