

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

YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCH KOMMEN

Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung, Unterrichten

Prinzipien, Asanas & Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien, Praxis & Tipps

Embodiment: die verkörperte Achtsamkeit

Yin und Embodiment, somatische Marker, Körper-Geist-Verbindung

DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

Meditationspraxis: So funktioniert's

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, geeignete Liege- und Sitzhaltungen, verschiedene Meditationstechniken praktisch vorstellen, Hindernisse, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Welche Meditation ist die richtige für mich?

Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

Selfcare: Achtsames Rückenyo

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

Hilfsmittel & Zuhöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln, achtsames Rückenyo praktizieren

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: Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung					WEB 11: Embodiment – die verkörperte Achtsamkeit WEB 12: Yoga-Session: Yin Yoga & Embodiment		S 8: Meditation und Chanting in Theorie und Praxis <i>2 Tage (präsent)</i>
13		OT 3: Yin Yoga	FA 2: Get ready: Yin Yoga	OV 6: Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten				
ZERTIFIKAT: YIN YOGA & EMBODIMENT								
14	SB 4: Meditationspraxis: So funktioniert's	OT 4: Meditation						
15							WBT 4: Your Turn: Meditationen anleiten	
16			FA 3: Get ready: Meditation			WEB 13: Yoga-Session: Meditation		
ZERTIFIKAT: MEDITATION FÜR YOGALEHRER								
17	SB 5: Selfcare: Achtsames Rückenyooga	OT 5: Rückenyooga	FA 4: Get ready: Achtsames Rückenyooga	OV 7: Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga		WEB 14: Yoga-Session: Rückenyooga		
ZERTIFIKAT: RÜCKENYOGA								
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								