



## Zweijährige YOGA-Lehrer Ausbildung mit 512 UE

### in der Ananda Dham Yoga Praxis

Möchten Sie als YogalehrerIn Menschen kompetent auf ihrem Weg unterstützen, ins innere und äußere Gleichgewicht zu kommen und ihr volles Potenzial zu entfalten? Möchten Sie gleichzeitig, Ihre eigene Yogapraxis und ihr Verstehen vertiefen?

Dann sind Sie richtig bei dieser Ausbildung. Mit dem Zertifikat zum Ananda Yogalehrer werden Sie über ein umfangreiches Repertoire an Kompetenzen und fundiertes theoretisches Wissen verfügen und Yoga in seiner umfassenden Form Menschen nahe bringen können.

Spiritualität wird als ein Weg verstanden, sich selber besser kennenzulernen und Harmonie in sich selbst und in der Interaktion mit seiner Umwelt zu entwickeln. Hierbei spielt die Verfeinerung der Achtsamkeit die Schlüsselrolle. Der ganzheitliche klassische Yoga legt großen Wert auf Achtsamkeit in jeder Praxis.

Er integriert die körperliche, psychologische und spirituelle Dimension in der Übungspraxis. Eine ausgewogene Folge von Yoga Übungen berücksichtigt, unterstützt und fördert sowohl Körper, Emotionen, Geist und Seele. Das Wissen hierzu wird während der Ausbildung vermittelt und Begriffe aus der Yoga Lehre werden mit Inhalt gefüllt.

Was ist das BESONDERE an diesem Yoga?

- ✓ Dieser ganzheitliche Yoga bietet für Jeden geeignete Übungen.
- ✓ Er ist eine geeignete Methode zur Verbesserung der Stresskompetenz.
- ✓ Er verbindet das Wissen, das durch Jahrtausende erprobt und angewandt wurde, mit den Bedürfnissen der modernen Welt.
- ✓ In jeder Yoga Übung werden Wahrnehmung und Achtsamkeit verfeinert.
- ✓ Die Pawan Mukta Asanas Serie ist besonders für Beginner geeignet. Sie dehnt das Gewebe, lässt die Gelenke flexibel werden und löst Energieblockaden.
- ✓ Yoga Nidra ist eine Technik der Tiefenentspannung, die systematisch in acht Stufen zu innerer Ruhe und Frieden führt.
- ✓ Der ganzheitliche Yoga entwickelt Harmonie in Körper, Geist und Seele – bringt sie in EIN-KLANG
- ✓ Dieser Yoga wird erfolgreich zur Vorbeugung, Linderung und Unterstützung des Heilprozesses bei vielen Krankheiten eingesetzt.
- ✓ Wissenschaftliche Begleitprogramme weisen die positive Wirkungen der Yoga Übungen nach.
- ✓ Der ganzheitliche Yoga folgt der Tradition von Swami Sivananda und der Bihar School of Yoga und bewirkt einen natürlichen Entwicklungsprozess in Richtung heiterer Gelassenheit, Kreativität, Mitgefühl und Weisheit.
- ✓ Für jede der acht Yoga Stufen nach Patanjali steht ein breites Angebot von Praktiken aus den verschiedenen Yogawegen zur Verfügung.
- ✓ Yoga führt zum Erkennen unserer wahren Natur, die reines Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit ist: SAT-CHIT-ANANDA.

Was ist das BESONDERE an der Ausbildung zum Ananda Yogalehrer?

- ✓ Vermittlung des ganzheitlichen klassischen Yoga in 512 Präsenzstunden
- ✓ Kleine feste Lerngruppe mit höchstens neun TN, somit individuelle Begleitung
- ✓ Vertiefung des eigenen Verstehens von Yoga
- ✓ Stärkung und Verfeinerung der eigenen Yogapraxis mit geführter Begleitung
- ✓ Gewinnen von Klarheit über die eigenen Ressourcen, Stärken, Schwächen, Bedürfnissen und Ambitionen
- ✓ Vermittlung eines breiten Themenspektrums aus den Weisheitslehren, der Psychologie und den Neurowissenschaften
- ✓ Steigerung der eigenen Fachkompetenzen mit kommunikativen und didaktischen Fähigkeiten



## **Inhalt der Ausbildung zum Yogalehrer**

Die Ausbildung zum Yogalehrer orientiert sich in der Aufteilung der Themenblöcke am Curriculum des Berufsverbandes für Yogalehrer in Deutschland e.V. (BDY). Mit 512 Präsenzstunden entspricht sie den Vorgaben für die Yogalehrer Ausbildung, die im Juli 2015 von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen als Voraussetzung zur Zertifizierung von Yogakursen festgelegt wurden.

Das Themenspektrum der Ausbildungsseminare reicht von den Hauptrichtungen des Yoga, Yoga Philosophie, – Psychologie und –Therapie bis zur Integration von Yoga in den Alltag mit spiritueller Übungspraxis und Yoga Lifestyle.

Hintergrundwissen aus den Neurowissenschaften, zu Krankheiten, Stress, Erschöpfung und Depression wird ebenso vermittelt wie Wege zum Aufbau von Stress-Resistenz und Entspannung, Umgang mit Schmerz, Krankheit, Depression und Leid.

Hinzu kommen die Themen Geschichte des Yoga, Yoga Wege und Stile, Beruf des YL sowie Ethik, Methodik und Didaktik des Unterrichts. In den Übungseinheiten zum eigenen Unterrichten erwerben Sie das Wissen und die Fähigkeiten, um Yoga wirkungsvoll und Teilnehmer orientiert zu lehren. Die theoretische Basis hierzu umfasst Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, die in Bezug zu den Yoga Übungen gelehrt werden, und das Wissen zu Nadis, den feinstofflichen Energiekanälen, Chakras, den psychischen Energiezentren und Koshas, den feinstofflichen Energiehüllen.

Gelehrt und geübt werden Yoga Techniken mit Sanskritbezeichnung für Anfänger und Mittelstufe. Damit die Teilnehmer des Yoga Unterrichtes die Übungen mit meist geschlossenen Augen praktizieren können, wird vom YL erwartet, dass er sie korrekt und detailliert ansagen und eventuell korrigieren kann. Der YL kann bei Bedarf Übungen exakt demonstrieren und kennt die Wirkungsweise, aufbauende Stufen und mögliche Variationen von Techniken sowie die Sicherheitsmaßnahmen, Kontraindikation und Hilfsmittel.

- ✓ Asanas: Bewegungsabläufe und Haltungen im Einklang mit Atem und Achtsamkeit, auch die Pawan Mukta Asanas Serie
- ✓ Pranayama: Atemtechniken, die beruhigend, harmonisierend oder vitalisierend wirken und die Wahrnehmung und Kontrolle von Prana fördern
- ✓ Mudras für die innere Balance
- ✓ Bandhas zum Umlenken und Steigern von Prana, der Vitalenergie
- ✓ Shatkarma: Reinigungsübungen des Hatha Yoga wie Nasendusche, Magenreinigung, Kapalbhata und Trataka
- ✓ Yoga Nidra: in acht Stufen zur wirklichen Tiefenentspannung
- ✓ Vorbereitende Meditationspraktiken: Gehmeditation, Antar Mouna, Ajapa Japa
- ✓ Weiterführende Meditationsformen: für das denkende Bewusstsein des Kopfbereichs Chidakasha Dharana, das fühlende Bewusstsein des Herzbereichs Hridayakasha und den instinktiven Bereich des Unterleibs Daharakasha Dharana

## **Umfang der Ausbildung**

Die Fortbildung beginnt im August 2016 und umfasst zehn Ausbildungsseminare. Bescheinigt werden 512 Unterrichtsstunden (Präsenzstunden) und 660 Stunden Selbststudium (Sadhana, Tagebuch, Lesen, Lernen, Erstellen von Referaten und schriftlichen Arbeiten). Mit erfolgreicher Teilnahme und Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat als Ananda Yogalehrer.

## **Voraussetzungen**

Zwei Jahre eigene Yogapraxis oder eine gleichwertige Erfahrung in einer Form von meditativer Körperarbeit. Von jedem Teilnehmer wird erwartet, dass er sich offen auf das Angebot einlässt und alle Aufgaben so gut wie möglich erfüllt.

## **Ausbildungsort**

Der Unterricht der Ausbildungsseminare findet in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt bei Ravensburg statt ([www.anandam.info](http://www.anandam.info)). Für die Unterbringung schlagen wir nahe gelegene Ferienwohnungen oder Gasthöfe vor. [www.region-waldburg.eu/vogt.html](http://www.region-waldburg.eu/vogt.html)



## Ausbildungsleitung



Dagmar Auerbach (Swami Narasimhananda Saraswati)

### **unterstützt von Fachkräften und erfahrenen Yogalehrern**

Sie praktiziert seit 1987 den ganzheitlichen klassischen Yoga in der Tradition der Bihar School of Yoga. Als Yogalehrerin und Dipl. Montessori-Therapeutin begleitet sie kompetent und mit Herzenswärme Menschen auf ihrem Lebensweg und in ihrer spirituellen Entwicklung. Als Dozentin war sie an der PH und in mehreren Ausbildungen tätig.

Auf der Basis ihrer fundierten Ausbildungen, ständiger Fortbildung, regelmäßiger Ashram-Aufenthalte und reicher Lebenserfahrung leitet sie ihre Ananda Dham Yoga Praxis im Bodensee Hinterland und unterrichtet Yoga und Meditation vom Kindes- bis ins Seniorenalter. Sie setzt Yoga auch therapeutisch mit individuellem Übungs-

programm ein. Klar und humorvoll gibt sie ihre Erfahrung und ihr reiches Wissen aus westlicher und östlicher Weisheitslehre weiter und leitet Seminare und Fortbildungen mit breit gefächertem Themenangebot. 2014 bis 16 leitete sie erfolgreich die Ausbildung zum Entspannungs- und Meditationslehrer mit 280 UE.

### Ausbildungsblöcke 2016 bis 2018

#### **Erstes Ausbildungsseminar**

Samstag, den 13.8. – Freitag, den 19.8.16, Beginn 6:30, Ende 12:15 mit einem halben Tag in dieser Woche frei

#### **Zweites Ausbildungsseminar**

Freitag, den 14.10. – Sonntag, den 16.10.16, Beginn 6:30, Ende 16:30

#### **Drittes Ausbildungsseminar**

Samstag, den 25.2.17 – Samstag, den 4.3.17 (Fasnacht), Beginn 6:30, Ende 12:15 mit einem halben Tag in dieser Woche frei

#### **Viertes Ausbildungsseminar**

Freitag, den 12.5. – Sonntag, den 14.5.17, Beginn 6:30, Ende 16:30

#### **Fünftes Ausbildungsseminar**

Freitag, den 14.7. – Sonntag, den 16.7.17, Beginn 6:30, Ende 16:30

#### **Sechstes Ausbildungsseminar**

Samstag, den 12.8. – Samstag, den 19.8.17 Beginn 6:30, Ende 12:15 mit einem halben Tag in dieser Woche frei

#### **Siebtens Ausbildungsseminar**

Freitag, den 17.11.17 – Sonntag, den 19.11.17, Beginn 6:30, Ende 16:30

#### **Achtes Ausbildungsseminar**

Samstag, den 10.2.18 – Dienstag, den 13.2.18 (Fasnacht), Beginn 6:30, Ende 12:15

#### **Neuntes Ausbildungsseminar**

Sonntag, den 25.3.18 – Freitag, den 30.3.18 (Karwoche), Beginn 6:30, Ende 12:15 mit einem halben Tag in dieser Woche frei

#### **Zehntes Ausbildungsseminar**

Samstag, den 28.7.18 – Mittwoch, den 1.8.18 Beginn 6:30, Ende 12:15 mit einem halben Tag in dieser Woche frei

### **Kosten**

Mit verbindlicher Anmeldung wird eine Gebühr von 660€ spätestens zum 30.6.16 fällig. Ab August 2016 werden jeweils zum 1. des Monats 190€ per SEPA Lastschrift zweiundzwanzigmal eingezogen. In diesen Kosten sind die Gebühren für die zehn Ausbildungsseminare, die individuelle Begleitung für die Übungspraxis in den Zeiten zwischen den Seminaren sowie ausführliches schriftliches Kursmaterial und das Zertifikat enthalten.

**Wenn Sie Interesse an der Ausbildung haben, melden Sie sich bitte: [yoga-praxis@me.com](mailto:yoga-praxis@me.com)**  
Für Ihre Fragen stehe ich Ihnen dann auch gerne telefonisch oder im persönlichen Gespräch zur Verfügung.