



**AKADEMIE DER
KULTUREN NRW**



Yogalehrausbildung an der staatlich anerkannten berufsbildenden Ergänzungsschule VEDA Institut für Yoga & Meditation.

Inhalte, Dauer und Gesamtkosten der Ausbildungsmaßnahme

herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserer Yogalehrer Ausbildung.

Die 2-jährige berufsbegleitende Ausbildung zur/zum Yogalehrenden VIYM, mit 664 Unterrichtseinheiten (UE = 45 min.), in Kooperation mit der Akademie der Kulturen NRW und Freien Akademie für ganzheitliche Entwicklung, sowie der CULTURA Akademie, Bochum.

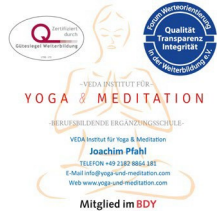
Die Ausbildung erfolgt durch die staatlich anerkannte berufsbildende Ergänzungsschule VEDA Institut für Yoga & Meditation in Präsenz am Standort Köln-Rodenkirchen statt. Sie ist angelehnt an den Richtlinien des Berufsverbandes für Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga) und ist nach den Qualitätsanforderungen des Gütesiegel Weiterbildung zertifiziert.

Der Kern der Yogalehrausbildung ist die Förderung des inneren Wachstums von Erfahrungen der eigenen Stille. Als Basis findet die Einführung in die Transzendente Meditation™, nach Maharishi Mahesh Yogi, und eine regelmäßige Praxis der Meditation statt. Auf dieser Grundlage können wir die Verbindung zwischen individueller Physiologie und kosmischer Physiologie verstehen. Yoga ist ein Bewusstseinszustand in der eigenen Stille verankert zu sein. Die Yogahaltungen, der Aufbau einer Yogastunde, das Anleiten von Atemübungen und Meditation, ebenso Kenntnisse und Verständnis von Yoga-Anatomie und -Philosophie sowie der vedischen Quellentexte erlauben uns unserer wachsenden inneren Erfahrung Ausdruck zu geben.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Michael Pfahl, CAO,
Klassenleiter und Yogalehrer (VIYM)



**AKADEMIE DER
KULTUREN NRW**



Dauer und Zeitraum der Ausbildung

- 20 Präsenz-Wochenende (freitags 18 Uhr bis ca. 21:00 Uhr sowie samstags und sonntags 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr)
- 3 Blockwochen in **Präsenz** (montags und freitags 9:00 bis 17:00 Uhr)

Ort der Präsenz-Ausbildung-Wochen

VEDA Institut für Yoga & Meditation | El MaLu | Mittelstr. 3 | 50996 Rodenkirchen

Kosten der Ausbildung

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen 5.849 € inkl. Prüfungsgebühr.

Die gleichbleibend hohe Qualität unserer Yoga-Lehrausbildung und die Kooperation mit der CULTURA Akademie, Bochum und der freiwilligen Selbstverpflichtung sich an den Ausbildungsstandards des BDY zu orientieren hat sich bewährt und liegt uns am Herzen. Gleichzeitig ist es uns ein Anliegen die Kosten im mittleren Preissegment zu halten, um möglichst allen Interessentinnen die Teilnahme zu ermöglichen. Die Ausbildungskosten beinhalten den gesamten Präsenzunterricht und Online-Unterricht von 664 UE innerhalb der zwei Ausbildungsjahre.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht Bestandteil der Gesamtkosten und müssen von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer selbst aufgebracht werden.

Zertifikat und Teilnahmebescheinigung

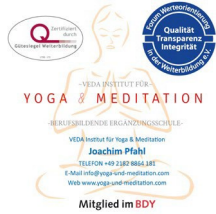
Die Ausbildung endet mit dem Erwerb dem Zertifikat „**zertifizierte(r) Yogalehrer/In (VIYM)**“

Unterbringungsmöglichkeiten

- In Rodenkirchen Hotels

Mindestteilnehmerzahl & Anmeldefrist

Die Mindestteilnehmerzahl sind 8 Teilnehmer/Innen. Anmeldeschluss wird auf der Webseite publiziert.



**AKADEMIE DER
KULTUREN NRW**



Zahlungsmöglichkeiten

Variation „Standard“	Variation „Ratenzahlung“
Anzahlung 500 € sofort Restzahlung von 5.349€ bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn	Anzahlung 500 € sofort 24 mtl. Raten zu 225 €

Zahlungsbedingungen

Die Anzahlung von 500 € ist **nicht** rückzahlbar. Eine mögliche Förderung kann angerechnet werden. Bei Ratenzahlung ist die Zustimmung eines SEPA-Lastschriftmandats notwendig.

Widerrufsrecht

Es besteht ein Widerrufsrecht innerhalb 14 Tagen nach Anmeldung vom Vertrag zurückzutreten. Der Widerruf muss dann schriftlich erfolgen. Den Widerruf richten Sie an
VEDA Institut für Yoga & Meditation – Joachim Pfahl | Marienweg 17 | 41363 Jüchen

Rücktrittsklausel

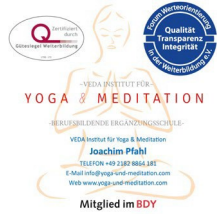
Jedem Kursteilnehmer steht es frei vom Ausbildungsvertrag zurückzutreten. Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Es gelten dann die folgenden Stornobedingungen.

Stornobedingungen

- Bis zum Ausbildungsbeginn, entfallen die Ausbildungskosten, abzüglich der Anzahlung von 500€
- Ab Kursbeginn sind die gesamten Ausbildungskostengeschuldet.

Termine Ausbildungs-Wochenende und der Block-Wochen

Die Termine der Ausbildungswochenenden und -Wochen werden auf der Webseite veröffentlicht.



**AKADEMIE DER
KULTUREN NRW**



Curriculum der Ausbildung zum Yogalehrenden VIYM

Zwei Jahre Grundausbildung: 498 Stunden (= 664 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten) in einer festen Ausbildungsgruppe mit ca. 8 bis 12 TeilnehmerInnen.

Parallel dazu ca. 120 Zeitstunden (180 UE) eigene Yogapraxis unter Anleitung und Korrektur im laufenden Kursbetrieb oder in Seminaren (verbindlich).

Nach etwa einem Jahr der Yoga-Lehrausbildung führt diese zum Status eines „Übungsleiters unter Supervision“, d.h. dass in Absprache mit der Schulleitung und Klassenleitung die/der Auszubildende im laufenden Kursbetrieb als „Übungsleiter unter Supervision“ eingesetzt werden kann, um weitere praktische Erfahrungen, als Unterrichtende/Unterrichtender, zu sammeln.

Ausbildungsziele

Die TeilnehmerInnen soll die Methoden und Praktiken des Hatha Yoga erlernen, ihre Auswirkungen selbst erfahren und kognitiv erfassen.

Ziel dabei ist es, die Methoden des Hatha Yoga zu nutzen, die den Einzelnen zu mehr Eigenverantwortlichkeit führt und ihr die Möglichkeiten zu vermehrter Steuerung der eigenen Befindlichkeit und Entwicklung zur Verfügung stellt. In diesem Sinne soll Yoga nicht einfach übernommen und nachgemacht werden, sondern durchdrungen werden, dass man seine Methoden und Techniken kontextbezogen übertragen und anwenden kann. Vor diesem Hintergrund werden das notwendige Wissen und die Fertigkeiten vermittelt, um im Gruppen- und Einzelsetting Yoga selbständig anleiten und unterrichten zu können.

Asanas

Anatomische Grundlagen und Physiologie. Erlernen und vertiefen einer Reihe von Asanas z.T. in unterschiedlichen Abfolgen. Verschiedene Abwandlungen und Vereinfachungen einzelner Asanas.

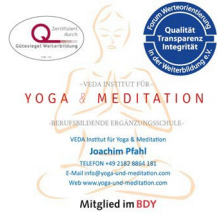
Erlernen, Vertiefen und Entwickeln vorbereitender und verbindender Übungen. Grundlegendes Verständnis der Wirkungen einzelner Asanas sowie der Wirkungen unterschiedlicher Übungsweisen (Statisch/Dynamisch).

Haltung und Fehhaltung

Mechanik der Haltung und der Haltungsfehler. Grundformen der Fehhaltungen, charakteristische Fehhaltungen. Diagnose von Fehhaltungen.

Haltungsaufbau und daran beteiligte Faktoren wie Innenbewegung und Atemspannung. Die Besonderheiten einseitiger Haltungsfehler/Abweichungen.

Grundlagen der funktionellen Anatomie und der der modernen Haltungsschulung.



**AKADEMIE DER
KULTUREN NRW**



Atmung und Pranayama

Atemfunktionen und Dysfunktionen.

Anatomische Grundlagen und Physiologie: Zusammenhänge zwischen Atem und Kreislauf, Atem und (Fehl-) Haltung, Atem und (innerer) Einstellung, Atmung und seelischer Befindlichkeit. Neurophysiologischer Steuerung von Atem und Kreislauf. Wirkungen der Übungen auf den Atem, Entwicklung eines natürlichen Atems. Einführung in Theorie und Praxis des Pranayama. Wirkung der Praxis auf Atem und Geist.

Theorie und Praxis der Meditation

Stille Meditation, Mantra Rezitation, Wechselwirkung zwischen Asana Praxis, Pranayama und Meditation. Wahrnehmung und Weltsicht. Umgang mit Emotionen.

Selbsterfahrung/Psychologie

Reflektion des Ausbildungsprozesses als Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Auswirkung verschiedener achtsamkeitsbezogener Übungsweisen von Asanas, Pranayamatechniken und Meditationsmethoden auf die Befindlichkeit. Reflexion eigener Gewohnheitsmuster. Umgang mit Emotionen mit Hilfe der Methoden des Hatha Yoga.

Training in Kommunikation und Gruppenleitung/Psychologie

Vermittlung von Grundlagen menschlicher Kommunikation und von Kommunikationsmodellen mit anwendungsbezogenen Übungen und konkreter Anliegenbearbeitung der TeilnehmerInnen. Verschiedene Modelle aus der Gruppendynamik. Methoden zur Förderung von Gruppenentwicklung. Erlernen von Gruppenleiterverhalten und Integration in das eigene Verhaltensrepertoire.

Philosophie

Das ganzheitliche Menschenbild des Yoga und die menschliche Psyche vor dem Hintergrund der Sutren des Patanjali. Die Schriften der Bhagavad Gita und der Upanishaden zum eigenen Inneren Kosmos.

Didaktik des Yogaunterrichts

Reflexion von Motivation, Zielen und Methoden und deren Umsetzung. Aufbau von Unterrichtsstunden und Kursen. Wissensvermittlung, Transfer in den Alltag. Praxisnahe Vermittlung theoretischer Inhalte. Gebrauch von Bildern und Metaphern. Einsatz von Hilfsmitteln und Hilfestellungen.

Berufskunde

Wie starte ich die Selbständigkeit, Marketing und Werbung, Grundkenntnisse für Selbständige, Kalkulation und Steuern, Rechtliche Rahmenbedingungen, Versicherungen