



Ausbildung zur Yogalehrkraft YCH/EYU: Inhaltlicher Überblick

1. Ausbildungsjahr	2. Ausbildungsjahr	3. Ausbildungsjahr	4. Ausbildungsjahr
<p>Philosophie</p> <p>Integration Yogaphilosophie, Yogapraxis und Meditation an jedem Kontakttag als Schwerpunkt der TAPAS YOGA SCHULE. 2-Tages und 4-Tages Seminare zu einem der grossen Philosophiethemen.</p>	<p>Philosophie</p> <p>Integration Yogaphilosophie, Yogapraxis und Meditation an jedem Kontakttag als Schwerpunkt der TAPAS YOGA SCHULE. 2-Tages und 4-Tages Seminare zu den grossen Philosophiethemen. 1 Modularbeit zu einem der grossen Philosophiethemen.</p>	<p>Philosophie</p> <p>Integration Yogaphilosophie, Yogapraxis und Meditation an jedem Kontakttag als Schwerpunkt der TAPAS YOGA SCHULE. 2-Tages und 4-Tages Seminare zu den grossen Philosophiethemen. 2-3 Modularbeiten zu einem der grossen Philosophiethemen.</p>	<p>Philosophie</p> <p>Integration Yogaphilosophie, Yogapraxis und Meditation an jedem Kontakttag als Schwerpunkt der TAPAS YOGA SCHULE. 2-Tages und 4-Tages Seminare zu den grossen Philosophiethemen. 2-3 Modularbeiten zu einem der grossen Philosophiethemen.</p>
<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Themen im Turnus gemäss Anatomieleitfaden YCH. 6 Kontakttage, 2-Tages-Seminar.</p>	<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Themen im Turnus gemäss Anatomieleitfaden YCH. 6 Kontakttage, 2-Tages-Seminar.</p>	<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Prüfung Weiterer Einbezug der anatomischen Kenntnisse in die Praxis des hatha yoga</p>	<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Weiterer Einbezug der anatomischen Kenntnisse in die Praxis des hatha yoga</p>
<p>Pathologie</p> <p>An 6 Yogaausbildungstagen wird yogabezogene Pathologie unterrichtet. Krankheitsbilder in den Yoga integrieren und die Möglichkeiten des Umgangs mit einzelnen Problemen im Unterricht erarbeiten. Themen gemäss Pathologieleitfäden YCH und TAP</p>	<p>Pathologie</p> <p>An 6 Kontakttagen wird yogabezogene Pathologie unterrichtet. Krankheitsbilder in den Yoga integrieren und die Möglichkeiten des Umgangs mit einzelnen Problemen im Unterricht erarbeiten. Themen gemäss Pathologieleitfäden YCH und TAP</p>	<p>Pathologie</p> <p>Vertiefend, weiterführend: Umgang mit gängigen Krankheitsbildern im hatha yoga-Gruppenunterricht</p>	<p>Pathologie</p> <p>Vertiefend, weiterführend: Umgang mit gängigen Krankheitsbildern im hatha yoga-Gruppenunterricht</p>
<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Vertieftes Lernen, den Körper und seine anatomischen Gegebenheiten mit Schwerpunkt Bewegungssystem zu berücksichtigen.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Vertieftes Lernen, den Körper und seine anatomischen Gegebenheiten mit Schwerpunkt Bewegungssystem zu berücksichtigen.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Repetitionstag und Prüfung in Anatomie/Physiologie und yogarelevanter Pathologie. 2-Tages-Seminar im Turnus zum Thema marma oder Ayurveda.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Thema ist immer wieder präsent. Vertiefung und Reflexion fortlaufend. 2-Tages-Seminar im Turnus zum Thema marma oder Ayurveda.</p>



<p>hatha yoga / pranayama</p> <p>6 Tage, gemeinsam mit der Klasse aus dem 2. Jahr. Arbeit zu Ausführung und Wirkungsweise der Asana gemäss Asanaliste YCH und TAP. Hinweise zu Muskeln, die für die einzelnen asanas gebraucht werden.</p> <p>Pranayama: nadi shodhana, kapalabhati, bhastrika, shitali, sitkari.</p> <p>Persönliche Übungspraxis / Lernjournal / persönliche Aufgaben zu den einzelnen Ausbildungstagen.</p> <p>Yogaspezifische methodisch-didaktische Themen.</p> <p>2-Tagesseminar mit wechselnden Gastdozierenden.</p>	<p>hatha yoga / pranayama</p> <p>6 Tage, gemeinsam mit der Klasse aus dem 1. Jahr. Arbeit zu Ausführung und Wirkungsweise der Asana gemäss Asanaliste YCH und TAP. Hinweise zu Muskeln, die für die einzelnen asanas gebraucht werden.</p> <p>Pranayama: anuloma/viloma/pratiloma ujjayi, brahmari.</p> <p>Persönliche Übungspraxis / Lernjournal / persönliche Aufgaben zu den einzelnen Ausbildungstagen.</p> <p>Yogaspezifische methodisch-didaktische Themen.</p> <p>2-Tagesseminar mit wechselnden Gastdozierenden.</p>	<p>hatha yoga / pranayama / anderes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pranayama 2. mudra 3. bandha 4. karana 5. Korrekturphilosophie 6. Integration Philosophie 7. Yoga Therapie 8. Verschiedene Yoga Traditionen 9. Reifeseminar 10. Methodik und Didaktik weiterführend 11. Zusammenhänge Yoga-Ayurveda <p>2-Tagesseminar mit wechselnden Gastdozierenden.</p>	<p>hatha yoga / pranayama / anderes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditation – nidra 2. Yoga Therapie 3. Entwicklungspsychologie, eigene Muster erkennen 4. Projektion, Übertragung, Gegenübertragung 5. Ängste 6. pranayama 7. Einzellektionen 8. Gesprächsführung 9. Reifeseminar 10. Methodik und Didaktik weiterführend 11. Zusammenhänge Yoga-Ayurveda <p>2-Tagesseminar mit wechselnden Gastdozierenden.</p>
<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen/Berlin als festem Gastdozenten</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen/Berlin als festem Gastdozenten</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen/Berlin als festem Gastdozenten</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen/Berlin als festem Gastdozenten</p>
<p>Meditation / yoga nidra</p> <p>Regelmässige Praxis. Thema zieht sich vertiefend durch die ganze Ausbildung.</p>	<p>Meditation / yoga nidra</p> <p>Regelmässige Praxis. Thema zieht sich vertiefend durch die ganze Ausbildung.</p>	<p>Meditation / yoga nidra</p> <p>Regelmässige Praxis. Thema zieht sich vertiefend durch die ganze Ausbildung.</p>	<p>Meditation / yoga nidra</p> <p>Finden des persönlichen Stils und eines persönlichen Programms</p>



<p>Methodik / Didaktik</p> <p>Analyse, Aufbau einer Lektion nach 4-Schritte-Modell. Kurze Sequenzen entwerfen, praktizieren, evaluieren und anpassen</p>	<p>Methodik / Didaktik</p> <p>Vertieftes Kennenlernen von Lektionen, Analyse und Aufbau. Arbeit nach Thema (verschiedene Ansätze möglich, z.B. Integration Philosophie in den Unterricht oder Lektion zu einem bestimmten anatomischen Thema)</p>	<p>Methodik / Didaktik</p> <p>Unterrichtspraxis, Feedback, Supervision, Vorstellstunden, immer im Zusammenhang mit den gegebenen Themen.</p>	<p>Methodik / Didaktik</p> <p>Vorstellstunden, Prüfungslektionen, Feedback, Supervision, Intervision. Ständige Weiterentwicklung gemäss dem Plan-Do-Check-Act-Zyklus.</p>
<p>Erwachsenenbildung</p> <p>Das eigene Lernen analysieren, Lernbiografie, Motivation und Ziel der Ausbildung. Führen eines kommentierten Lernjournals im ersten Jahr.</p>	<p>Erwachsenenbildung</p> <p>Reflektierte Yogapraxis bedeutet Persönlichkeitsbildung. Kennenlernen der vielfältigen Aufgaben einer Yogalehrkraft, Ansätze zur Prozessbegleitung. Führen eines kommentierten Lernjournals im zweiten Jahr.</p>	<p>Erwachsenenbildung</p> <p>Lektionen planen, durchführen, auswerten. Selbständige Arbeiten zu yoga-relevanten Themen im dritten Jahr. Präsentationen in Kleingruppen.</p>	<p>Erwachsenenbildung</p> <p>Projektarbeit schreiben (Konzept, Recherche Struktur) Selbständige Arbeiten und Präsentationen zu yoga-relevanten Themen im vierten Jahr. Inter- und Supervision.</p>
<p>Psychologie</p> <p>Verschiedene Themen der westlichen und Yogapsychologie fliessen ein: z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Gruppendynamik, Entwicklungspsychologie, Umgang mit Hindernissen.</p>	<p>Psychologie</p> <p>Verschiedene Themen der westlichen und Yogapsychologie fliessen ein: z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Gruppendynamik, Entwicklungspsychologie, Umgang mit Hindernissen.</p>	<p>Psychologie</p> <p>Gruppendynamik. Andere Meinungen respektieren, gewaltfreie Kommunikation. Gruppenführung. Eigene Unterrichtstätigkeit überdenken.</p>	<p>Psychologie</p> <p>Gruppenführung, übergreifende Themen erkennen. Umgang mit Kritik. Eigene Unterrichtstätigkeit überdenken.</p>
<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens ein Standortgespräch mit der Schulleitung oder Ausbildungsleitung.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens ein Standortgespräch mit der Schulleitung oder Ausbildungsleitung.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens ein Standortgespräch mit der Schulleitung oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der schriftlichen Arbeiten.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens ein Standortgespräch mit der Schulleitung oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der Modul- und Projektarbeiten.</p>

im Juli 2017 ruwe und yy