



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 (TAP). 2-Tages- und 4-Tages-Seminare zu einem der grossen Philosophietemen.</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 einem der grossen Philosophietemen.</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 Philosophietemen. 2-3 Modularbeiten zu einem der grossen Philosophietemen.</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 Philosophietemen. 2-3 Modularbeiten zu einem der grossen Philosophietemen. Projektarbeit in Bezug zur Yogaphilosophie.</p>
<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Themen im Turnus gemäss Anatomieleitfaden YCH an 8 Kontakttagen.</p>	<p>Anatomie/Physiologie</p> <p>Themen im Turnus gemäss Anatomieleitfaden YCH an 8 Kontakttagen.</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 TAP-Pathologieleitfaden.</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 TAP-Pathologieleitfaden.</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 berücksichtigen.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Vertieftes Lernen, den Körper und seine anatomischen Gegebenheiten mit Schwerpunkt Bewegungssystem berücksichtigen.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga</p> <p>Rep.-tag 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. Persönliche Übungspraxis / Lernjournal / persönliche Aufgaben zu den einzelnen Ausbildungstagen. 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, Bhramari.</p> <p>Persönliche Übungspraxis / Lernjournal / persönliche Aufgaben zu den einzelnen Ausbildungstagen. 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 – Yoga-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 regelmässiger Gastdozent.</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen, Berlin als regelmässiger Gastdozent.</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen, Berlin als regelmässiger Gastdozent.</p>	<p>Yoga Therapie</p> <p>2-Tages-Seminar mit dem Orthopäden, Physiotherapeuten und Yogalehrer Dr. Günter Niessen, Berlin als regelmässiger Gastdozent.</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 dem 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, Intervention. 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. Philosophie-Texte schreiben (Recherche, Struktur). Präsentationen in Kleingruppen.</p>	<p>Erwachsenenbildung</p> <p>Projektarbeit und Unterrichts-konzept 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 Yoga-Psychologie fliessen ein: z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Gruppendynamik, Entwicklungspsychologie, Umgang mit Hindernissen.</p>	<p>Psychologie</p> <p>Verschiedene Themen der westlichen und Yoga-Psychologie 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 zwei Standortgespräche / Coachings mit der Schul- oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der Lernjournale.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens zwei Standortgespräche / Coachings mit der Schul- oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der Lernjournale.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens zwei Standortgespräche / Coachings mit der Schul- oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der Philosophie-Texte.</p>	<p>Prozessbegleitung</p> <p>Mindestens zwei Standortgespräche / Coachings mit der Schul- oder Ausbildungsleitung. Vertiefende Begleitung der Projektarbeit und des Unterrichtskonzepts.</p>