



TAPAS YOGA | AUSBILDUNGSSCHULE BERN

Ausbildung

zur dipl. Yogalehrerin / zum dipl. Yogalehrer YCH / EYU
SVEB Zertifikat Kursleiterin / Kursleiter

Überblick und Allgemeine Bedingungen

Allgemeine Informationen

- Die **TAPAS YOGA SCHULE** ist die Nachfolgeschule der Bildungsstätte Bern. Diese bestand rund 20 Jahre unter der Leitung von Prof. Heinz Dolibois und Eléonore Dolibois.
- Ruth Westhauser übernahm die Schule im Jahr 2002 von ihren Lehrern Heinz und Eléonore Dolibois und baute den jetzigen vierjährigen Lehrgang auf. Sie ist auch weiterhin als Senior Teacher für die Vermittlung der Yoga Philosophie verantwortlich.
- Seit 2016 ist Yaira Yonne-Konishi Ausbildungsleiterin, seit 2018 mit Ruth Westhauser Co-Schulleiterin. Sie absolvierte Yoga-Ausbildungen bei Sushil Bhattacharya in Nepal, bei Amy Weintraub in Tucson/USA und bei Ruth Westhauser und ist seit 2013 als Dozentin an der **TAPAS YOGA SCHULE** tätig.

Richtlinien

Die **TAPAS YOGA SCHULE** richtet sich als sowohl von Yoga Schweiz (YCH) als auch von der Europäischen Yoga Union (EYU) anerkannte Ausbildungsschule nach den Richtlinien des Basisprogramms der EYU. Die angebotene Ausbildung geht in vielen Gebieten darüber hinaus.

Der erfolgreiche Abschluss der vierjährigen Ausbildung mit Diplomprüfung berechtigt zur Führung des Titels «Dipl. Yogalehrer/Yogalehrerin YCH/EYU» und «Registered Yogateacher YCH».

Ausbildungshintergrund

Die **TAPAS YOGA SCHULE** steht in der Tradition eines integralen und integrativen Yoga.

- **Ruth Westhauser** hat u.a. folgende Aus- und Weiterbildungen besucht:
 - Spezialisierung als Psychologin in der Verknüpfung von Yogaphilosophie und -psychologie mit den Hauptlinien der westlichen Psychologie
 - Nidra Yoga über 3 Jahre bei André Riehl
 - Yoga der Energie bei Boris Tatzky
 - Integraler Yoga bei Shradhdhalu Ranade aus dem Aurobindo Ashram
 - Svastha Yoga Therapie bei Dr. Günter Niessen und Dr. Ganesh Mohan
 - Kashmir Shivaismus, Yoga, Tantra bei Serge Lelandais
- **Yaira Yonne-Konishi** hat u.a. folgende Aus- und Weiterbildungen besucht:
 - Spezialisierung als Musikerin in der Anwendung von Stimmklang in Yoga zur Vertiefung von Asana- Pranayama- und Meditationspraxis; einjährige Zusatzausbildung *Coach für Stimmenergetik und spirituelles Wachstum* bei Walter Kafritsas



- Einjährige Ausbildung zur LifeForceYoga-Lehrerin bei Amy Weintraub in Tucson/USA
- Yoga Nidra und Yoga für die Wechseljahre bei Anna Röcker
- Svastha Yoga Therapie bei Dr. Günter Niessen und Dr. Ganesh Mohan
- Yoga der Energie bei Anna Trökes

Ausbildungsteam

Die derzeit drei Yoga-Ausbilderinnen und zwei Hospitantinnen bringen auf der gemeinsamen Basis unserer Ausrichtung und engen Zusammenarbeit im Team ihre Erfahrung und den über die Jahre gewachsenen persönlichen Unterrichtsstil ein. Ergänzend laden wir regelmässig auf ihrem Gebiet hochqualifizierte Gastdozierende ein.

Ausbildungsinhalte

Philosophie

- Veda und Vedanta
- Upanishad
- Bhagavad Gita
- Samkhya
- Patanjali Yoga Sutra
- Buddhismus
- Hatha Yoga Pradipika und Tantrismus

Der Yoga

- Praxis des integralen Hatha Yoga (Stil der **TAPAS YOGA SCHULE**)
- Theorie und Praxis von Asana, Pranayama, Meditation, Nidra, Mantra
- Ausführung, Wirkung, Kontraindikationen der Asana, Anpassungen an das Zielpublikum
- Konzepte des Hatha Yoga, tantrische Konzepte: Asana, Mudra, Bandha, Kumbhaka
- Indische, buddhistische und westliche Psychologie
- Grundlagen in Ayurveda und Marmalehre

Didaktik, Pädagogik, Lernen und Lehren im Prozess

- Aufbau und Auswahl von Thema und Inhalten einer Yogalektion
- Aufbau einer Lektionsserie für ein Quartal mit aufbauenden Lernzielen
- Didaktische Transferüberlegungen, pädagogische Haltung, Erwachsenenbildung
- Wahrnehmungstheorien und Grundlagen der Kommunikation
- Gruppendynamik und Umgang mit Störungen
- Praktische Übungen und persönliche Arbeiten zur persönlichen Entwicklung
- Reflexion des eigenen Lern-, Lehr- und Rollenverhaltens

Medizinische Grundlagen, Physiologie und yogarelevante Pathologie

- Grundlagen und Zelle
- Aktives und passives Bewegungssystem
- Nervensystem und Sinnesorgane
- Hormonsystem
- Atmung
- Herz- Kreislaufsystem, Blut und Lymphe



- Verdauung
- Niere und ableitende Harnwege
- Genitalsystem

Details sind dem aktuellen Lehrplan zu entnehmen.

Eintrittsvoraussetzungen

- Intensives Interesse für den Yoga als Praxis *und* die zugrunde liegende Philosophie
- Volljährigkeit
- Berufsabschluss oder fortgeschrittenes Studium
- Motivation für ein Studieren unter Erwachsenen und das persönliche Sich-Einbringen
- Regelmässiger Yogaunterricht seit ca. 2 Jahren bei einer ausgebildeten Lehrkraft
- Schnupper- und Informationstag bei bestehenden Ausbildungsgruppen
- Aufnahmegespräch

Dauer der Ausbildung / Diplom

Die Ausbildung dauert vier Jahre, das Ausbildungsjahr beginnt jeweils im August und endet im Juni. Der Abschluss der Ausbildung berechtigt, nach erfolgreicher Ablegung der Prüfungen, das Diplom gemäss Prüfungsreglement zu erlangen.

Stundenaufstellung

(KS = Kontaktstunden. Pro Einzeltag 8 KS, pro WE 15 KS, 4-Tages-Seminar 38 KS)

Jahr	Yogatage	WE-Seminare 4 pro Jahr	4-Tages Seminar Freitag-Montag	Diverses	Betreutes Lernen ¹	Total der Stunden
1	6 = 48 KS	4 = 60 KS	1 = 38 KS	6 = 48 KS Anatomie	18 KS	212 KS
2	6 = 48 KS	4 = 60 KS	1 = 38 KS	6 = 48 KS Anatomie	18 KS	212 KS
3	8 = 64 KS	4 = 60 KS	1 = 38 KS	2,5 = 20 KS Didaktik	25 KS	207 KS
4	8 = 64 KS	4 = 60 KS	1 = 38 KS	4,5 = 36 KS Didaktik	32 KS	230 KS
						861 KS

Dazu kommt der regelmässige Yogaunterricht bei einer diplomierten Fachkraft. In vier Jahren mit ca. 40 Wochen Unterricht pro Jahr sind das weitere 200 Stunden Kontaktstudium. Im Selbststudium kommen ca. 1400 Stunden in vier Jahren dazu. Sie setzen sich zusammen aus persönlicher Praxis, Lektüre, Lernjournale, Nach- und Vorbereitungen der Ausbildungstage sowie schriftliche Arbeiten im Rahmen der Abschlussprüfung.

Die Studierenden geniessen über die gesamte Ausbildungsdauer die volle Unterstützung des Teams in jeder Hinsicht.

¹ Darin sind Prozessbegleitungsgespräche, Praxisbegleitung und die Betreuung von schriftlichen Arbeiten während der ganzen Ausbildung enthalten.



Integriertes SVEB Zertifikat Kursleiterin / Kursleiter

Die Zertifizierungsbedingungen (mind. 80 % Präsenz, bestandene Prüfung, Reflexion des persönlichen Lernprozesses, Nachweis von mind. 150 Unterrichtsstunden) sind bei bestandener Diplomprüfung erfüllt. Wenn die erforderlichen Unterrichtsstunden noch nicht erreicht sind, wird vorerst eine Modulbestätigung ausgestellt.

Kosten

1. Die jährlichen Ausbildungskosten betragen CHF 4300 (zahlbar per 15. Juli), zweimal CHF 2190 bei halbjährlicher Zahlung (zahlbar per 15.1. und 15.7.) oder 12 x CHF 370 bei monatlicher Zahlung (jeweils per 1. Tag des Monats).
2. Mit der Anmeldung wird eine einmalige Einschreibgebühr von CHF 350 fällig, diese ist nicht rückerstattbar.
3. Prüfungsgebühren: Medizinische Grundlagen CHF 200, Yogarelevante Pathologie CHF 200, Praktische Prüfung CHF 500, schriftliche und mündliche Diplomprüfung CHF 850. Preisanpassungen bleiben vorbehalten.
4. Variable Kosten sind die Unterkunftskosten für das Sommerseminar von rund CHF 500 sowie persönliche Ausgaben für Bücher und andere Materialien.
5. Nach Abschluss der Ausbildung kann für CHF 400 das SVEB Zertifikat Kursleiterin / Kursleiter erworben werden.

Kündigung

Ein Ab- oder Unterbruch der Ausbildung durch die Studierende / den Studierenden ist jeweils auf Ende eines Schuljahres möglich. Kündigungsfrist ist der 15. Mai per Ende Juni. Die Kündigung hat schriftlich zu erfolgen. Die Ausbildungskosten sind bis Ende des Ausbildungsjahres geschuldet, eine Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Kehrsatz / Bern, im Februar 2020

Ruth Westhauser
Co-Schulleitung, Senior Teacher

Yaira Yonne-Konishi
Co-Schulleitung, Ausbildungsleitung