

Info-Abende

jeweils 20 Uhr
immer am ersten Mittwoch im Monat – ab September 2023

im Yoga & Seminarzentrum Drauf Blick
Schlösserstraße 17
99084 Erfurt

Weitere Informationen unter
www.yogavereint.de

Anmeldung bitte bei
Harishakti Ilona Ruschel-Schilling
i.ruschel@gmx.de

Anita Sangeet Kaur Ritter
info@yogavereint.de



Harishakti Ilona



Anita Sangeet Kaur



Guruji Surinder Singh



Dr. Immo Seidel



Stefanie Seidel



Kay Schilling

Yoga Lehrer:innen Ausbildung Erfurt

ab Januar 2024



YOGA VEREINT E. V.
AKADEMIE

Ganzheitliches Yoga Grundkurs

Du möchtest Yoga erlernen, erfahren oder vertiefen? Du möchtest Yoga in Deinem Beruf anwenden? Du möchtest Yoga unterrichten? - Dann lass Dich von uns als klassische Yoga Lehrer:in ausbilden.

Yoga ist ein Weg zu Dir selbst. Yoga zu unterrichten ist bewusstes Tun. Die yogische Lebensphilosophie angewandt in unserem Alltag, kann uns helfen Freude und Zufriedenheit zu erhalten bzw. wieder zu gewinnen. Yoga hilft Dir Dein Leben zu meistern. Mit der Ausbildung der Yoga vereint e.V. Akademie erhältst Du ein Basiswissen über Yoga, die Philosophie des Yoga, Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechnik), Dyana (Meditation) und Entspannung. Eine umfassende Ausbildung, mit der Du in der Lage sein wirst Yoga zu unterrichten.

Modul 1: Einführung Ganzheitliches Yoga

27./28.01.2024

Ziele und Wege des Yoga, die 5 Säulen des Yoga, Einführung in die Vedanta Philosophie Swami Sivananda, 8 Glieder des Raja Yoga nach Patanjali

Einweihung und Vorstellungsrunde, Einführung in Meditation und Mantra singen, Yogastunde Grundreihe, Korrekturen und Hilfestellungen

Modul 2: Asanas und Anatomie, Chakras und Bandhas, Meditation, Mudras und Mantras

24./25.02.2024

Chakras, Bandhas, Meditation, Mantra und Mudra, 3 Körper 5 Hüllen, Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparats und Anatomie des Herz-Kreislauf-Systems, Meditation und Mantra singen, Satsang mit Aarati, Yogastunde Grundreihe, Korrekturen, Hilfestellungen

Modul 3: Die Bhagavad Gita und Grundreihe anleiten

23./24.03.2024

Die Bhagavad Gita, 7 Bhumikas, Meditation und Mantra singen, Satsang mit Aarati

Yogastunde Grundreihe, Anleitung Grundreihe durch Teilnehmer*innen

Modul 4: Anatomie des Atmungssystems, Pranayama, Bhagavad Gita

27./28.04.2024

Anatomie des Atmungssystems, Pranayama, Meditation und Mantra singen, Satsang mit Aarati

Anleitung Grundreihe durch Teilnehmer*innen, Vortrag der Teilnehmer*innen Bhagavad Gita

Modul 5: YOGA FEST Thüringen + Yoga Intensiv Woche mit Gastdozent Surinder Singh

15./16.06. + 10.-14.06.2024

Teilnahme am YOGA FEST Thüringen 2024 + Yoga Intensiv Woche - Sutren des Patanjali, 6 Sat Kriyas, Unterrichtsprinzipien, Anleitung Grundreihe, Anfängerkurs in Lehesten Schieferpark

Modul 6: Yogische Ernährung und yogisches Kochen

28./29.09.2024

Anatomie Verdauungssystem, 3 Gunas, Gründe für yogische Ernährung, Meditation, Mantra singen, Satsang mit Aarati, Anleitung Grundreihe durch Teilnehmer*innen, Bhagavad Gita, gemeinsames yogisches Kochen unter Anleitung

Modul 7: Chakra, Bandhas, Mudras, Nadis, Kundalini Energie

19./20.10.2024

7 Chakras, Nadis, Sushumna, Ida, Pingala, Kundalini Energie, Shiva-Shakti-Philosophie, Meditation, Mantra singen, Satsang mit Aarati, Anleitung Grundreihe durch Teilnehmer*innen, Bhagavad Gita,

Prüfungsvorbereitung

Modul 8: Prüfung Theorie und Praxis

22./23./24.11.2024

Praktische und Theoretische Prüfung

Voraussetzung für die Zulassung an der Prüfung ist die Teilnahme an 90% aller Veranstaltungen.

Programmänderung vorbehalten!

Die Ausbildung ist einjährig und umfasst 300 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Die Ausbildung findet im Yoga & Seminarzentrum Draufblick Schlösserstraße 17, 99084 Erfurt statt.

Jeweils Samstag von 9 – 19 Uhr und Sonntag von 9 – 17 Uhr.

Die **Yoga Intensiv Woche** findet außerhalb von Erfurt statt in Lehesten Schieferpark.

Ausbildungskosten

2.850 € inkl. Ausbildungsunterlagen, Prüfungsgebühr, Yoga Intensiv Woche und YOGA FEST Thüringen. Ratenzahlung ist möglich. Bei Einmalzahlung wird ein Nachlass von 5% gewährt.

Ausbildungsdozent:innen

Harishakti Ilona Ruschel-Schilling, Anita Sangeet Kaur Ritter, Stefanie und Dr. Immo Seidel, Kay Schilling und Gastdozent Surinder Singh

- Ilona Ruschel-Schilling ist Ausbildungsleiterin.
- Anita Kaur Ritter betreut die Ausbildung mit allem Organisatorischem und ist Dozentin.
- Dr. Immo Seidel erklärt die Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung und des Verdauungssystems.
- Kay Schilling ist Assistent und hilft die Asanas korrekt auszuführen.
- Stefanie Seidel bekoht uns während der Ausbildung ayurvedisch und lehrt uns in Modul 6 die yogische Kochkunst.
- Unser Gastdozent Surinder Singh begleitet uns eine Woche in Lehesten. Dafür wird es ein extra Programm geben.

Bildungsurlaub

Für diese Ausbildung kann Bildungsurlaub (5Tage) beantragt werden. Alle Infos unter www.bildungsurlaub.de

