

Informationsschreiben zur +300h Yogalehrer Aufbauausbildung (zum Yogalehrer 500h AYA)

Du hast eine Yogalehrer 200h Grundausbildung bereits erfolgreich absolviert? Dann kannst Du nun darauf mit der +300h Ausbildung aufbauen. Hierbei erkennen wir alle 200h Ausbildungen an, die den internationalen Standards der AYA entsprechen. Ein Fernstudium wird nicht anerkannt.

Diese Ausbildung ist für Teilnehmer geeignet, die Wert auf höchste Qualitätsstandards legen und ihr Wissen auf verschiedenen Ebenen vertiefen möchten. Unsere +300h Yogalehrer-Ausbildung basiert auf den Richtlinien der Amerikanischen Yoga Alliance (AYA) für die Ausbildung von Yogalehrern (500h). Diese Richtlinien sind vorgegeben, um einen hochwertigen Qualitätsstandard für Yogalehrer Ausbildungen zu gewährleisten.

Die +300h AYA Aufbauausbildung besteht aus 200 Pflichtstunden und 100 Freistunden. Jeder Teilnehmer verfügt nach der Ausbildung über ein vertieftes Yoga-Wissen der behandelten Themen und über Spezialisierungen in eigenen Interessensgebieten.

2 Ausbildungen in einer!

In der +300h Ausbildung ist die Yoga-Personal-Trainer-Ausbildung integriert. Du bekommst auch hierfür ein Diplom ...ganz ohne Extrakosten!

Dauer der Ausbildung

Die +300h Yoga-Ausbildung umfasst folgende Termine:

1. Modul: 200 Pflichtstunden innerhalb von ca. 12 Monaten
2. Modul: 100 Freistunden, frei wählbar innerhalb oder nach den 12 Monaten

Unsere Ausbildung findet in 2 Modulen statt

Das erste Modul bilden die Pflichtstunden, die zu festgelegten Terminen innerhalb eines bestimmten Zeitraumes im UNIT stattfinden. Zu den Terminen gelangst Du auf unserer Homepage unter Termine. Die Pflichtstunden der Aufbauausbildung +300h erstrecken sich über einen Zeitraum von einem Jahr, zusätzlich wählst Du Deine Freistunden für Spezialisierungen (z.B. Kinderyoga, Pre- & Postnatal oder Meditationsleiter*in) nach eigenem Ermessen.

Das zweite Modul bilden die Freistunden, die sich aus frei wählbaren Spezialisierungen zusammensetzen. Das Thema bestimmt jede*r Teilnehmende selbst und damit auch die Dauer der Ausbildung. Buchst Du Deine Freistunden parallel zu den Pflichtstunden, kannst Du alle Stunden innerhalb von ca. 14 Monaten absolvieren. Entscheidest Du Dich dazu die Freistunden nach Abschluss der Pflichtstunden zu absolvieren, kann die Ausbildung länger dauern.

Wir bieten Dir hierfür ein vielfältiges Angebot an. Die entsprechenden Ausbildungen haben bei uns einen Umfang von 50 oder 100 Stunden, sodass es an Dir liegt, ob Du Dich für zwei Ausbildungen à 50 Stunden oder eine à 100 Stunden entscheidest.

Mögliche Themen können sein:

- Kinderyogalehrer*in
- Pre & Postnatales Yoga
- Yogatherapie Module
- Meditationsleiter*in
- Ashtanga Yoga Teacher Training
- Regenerierender Yoga

Für die Krankenkassenzulassung sind die beiden Yogatherapie Module Atemtherapie und Stressprävention Voraussetzung.

Modul 1 - 200 Pflichtstunden

Die ersten 200h Pflichtstunden werden im UNIT Yoga mit festgelegten Themen und Terminen absolviert. Diese Pflichtstunden werden von Romana und Holger gehalten.

Innerhalb der 200 Pflichtstunden werden alle wichtigen Themenschwerpunkte behandelt, die internationalen Standards und somit den Richtlinien der Yoga Alliance entsprechen.

Themenübersicht der 200 Pflichtstunden

Nr.	Referent	Thema	UE
01	Holger Zapf	Yoga & Business	20
02	Romana Lorenz-Zapf	Personal Yoga 1:1	20
03	Romana Lorenz-Zapf	Yoga Nidra & Entspannung	20
04	Holger Zapf	Alignment & Anatomie	40
05	Romana Lorenz-Zapf	Creative Sequencing	40
06	Romana Lorenz-Zapf	Yoga Therapie Assists	40
07	Romana & Holger	Philosophie & Abschluss	20

Referenten & Themendetail

Hier findest Du einen Querschnitt der Themen der +300h Aufbauausbildung. Mehr Infos bekommst Du natürlich online unter www.unit-ausbildung.de

Holger Zapf

Holger Zapf hat Sport und Philosophie zuerst auf Lehramt, dann Diplom sport studiert. Zu Beginn seiner Laufbahn arbeitete er als Trainer und Personal Trainer. Nach dem Studium war er mehrere Jahre in Reha-Einrichtungen tätig, hat ein eigenes Fitnessstudio betrieben und als Ausbilder für einen Fitness-Verband gearbeitet. Da es sein Anliegen war, noch mehr Menschen zu erreichen, hat er sich entschlossen, als Führungskraft einer Fitnesskette (Fitness Company) und eines Geräteherstellers (Power Plate) daran mitzuwirken, Gesundheitskonzepte im deutschsprachigen Raum zu etablieren. In diesem Rahmen hat er z.B. Schulungen für Personal Trainer mitentwickelt und Konzepte für von Krankenkassen anerkannten Präventionskursen erstellt. Neben seiner regulären Tätigkeit im Management entdeckte er seine Liebe zum Yoga und absolvierte eine 500h Yogalehrer Ausbildung sowie eine Ausbildung zum Mentaltrainer. In dieser Funktion hat er dann mit seiner Frau Romana Lorenz-Zapf UNIT Yoga gegründet. Er ist Geschäftsführer und leitet den sportwissenschaftlichen Bereich.

Themen, die Holger im Rahmen der +300h Ausbildung unterrichtet: Yoga & Business / Alignment & Anatomie / Yoga Therapie Assists

Yoga & Business

Yoga & Business ist ein wichtiges Tool, das Yogalehrer darin unterstützen soll, ihren Lebensunterhalt mit Yoga verdienen zu können. Der Grund, warum viele gute Ideen und eine hervorragende Dienstleistung nicht unbedingt ein gewinnbringendes Unternehmen hervorbringen, ist in den meisten Fällen der, dass ein erfolgreiches Marketing fehlt. Die potenziellen Kunden wissen schlichtweg nichts von den tollen Ideen und der guten Dienstleistung des Yogalehrers oder der Yogaschule. Dieser Punkt ist jedoch sehr wichtig, denn viele Yogalehrer sind sehr gut in dem was sie tun, sind jedoch nicht immer der Typ Mensch, der aktiv auf die Leute zugeht und sich und seine Leistung anbietet. Holger zeigt hier neben den wichtigsten Yoga & Business Grundlagen auch einfache Möglichkeiten, im Sinne des Yoga auf sich aufmerksam zu machen.

Alignment und Anatomie

Bereits in den Yoga Sutren von Patanjali wird auf die Wichtigkeit von Stabilität und Leichtigkeit in den Asanas verwiesen. Das Geheimnis zu diesem Gefühl liegt in der richtigen Ausrichtung und Energielenkung in der jeweiligen Asana. Du erlebst dabei die Expansion in den Körperübungen, kannst Dich weiterentwickeln und fühlst Dich fester mit der Erde verbunden. Denn durch die präzise Ausrichtung in Verbindung mit der Anatomie erlebst Du mehr Stabilität in jeder einzelnen Übung und kannst dadurch mehr Kraft, die aus Deinem Innerem kommt, spüren. Dadurch kannst Du die Asanas ganz anders erleben und erfahren. Die Atmung als Instrument einzusetzen, um sich in und durch die Asanas zu erweitern und weiterführend auszurichten, lässt Dich wachsen und Dich den tieferen Sinn der Übung erspüren.

Romana Lorenz-Zapf

Romana Lorenz-Zapf ist als E-RYT 500 der Yoga Alliance der Teachertraining Director für den Ausbildungsbereich im UNIT. Seit 2003 ist sie als Workshopleiterin, Ausbilderin und Konzeptentwicklerin unterwegs und hat im Jahr 2008 mit ihrem Mann Holger Zapf das UNIT Yoga in Wiesbaden gegründet. Ihre prägendsten Lehrer sind Bryan Kest, Nancy Gilgof und Baron Baptiste (USA und Maui). Mittlerweile verfügt sie über 1000 Ausbildungsstunden in unterschiedlichen Yoga-Bereichen. Romanas Unterrichtsstil ist klar, energetisierend und einfühlsam. Besonders macht Romanas Unterricht ihre Empathie, mit der sie die Bedürfnisse der Gruppe erfasst und beantwortet. Sie bildet überwiegend innerhalb der UNIT Yogalehrer-Ausbildungen 200h und 300h in Wiesbaden aus, aber auch in den anderen UNIT-Städten wie Hamburg und Leipzig zu verschiedenen Wochenenden und Themen.

Themen, die Romana im Rahmen der +300h Ausbildung unterrichtet: Personal Yoga 1:1 / Yoga Nidra & Entspannung / Yoga Therapie Assists

Personal Yoga 1:1 / Yoga Nidra & Entspannung

Hier wird auf die einzelnen Möglichkeiten der **inhaltlichen Gestaltung des Yoga Personal Trainings** eingegangen, denn oftmals ist es sehr schwer einzuschätzen, was genau der Teilnehmer braucht, der zum Personal Training kommt. Viele nennen Gründe, die meist nichts mit dem zu tun haben, was sie wirklich wollen und brauchen und die Frage stellt sich, wie man den wahren Grund der Buchung der Einzelstunde herausfindet und was für ein Programm man inhaltlich den Anforderungen des Kunden entsprechend zusammenstellt. Romana erklärt Schritt für Schritt, worauf bei einem Personal Training zu achten ist. Von der Gestaltung der ersten Personal Trainingsstunde bis hin zur regelmäßigen Teilnahme, zeigt Romana ein Konzept auf, an dem man sich wunderbar orientieren kann. Hier wird vermittelt, wie man seinen Teilnehmer in der ersten Einheit dadurch fesseln kann, seinen wahren Beweggrund aufzudecken und auf diese Problematik von Stunde zu Stunde einzugehen. Auch geht es darum eine besondere Endentspannung in die Einzelstunde einzubauen, die abschließend etwas wirklich Besonderes - quasi das Tüpfelchen auf dem i - in dem Personal Training sein kann. Behandelt werden hierfür mit Beispielen verschiedene Entspannungstechniken, Energie-sowie Massagepunkte, Trance sowie Yoga Nidra.

Yoga Therapie Assists

Dieses Thema schult Dich in mehr Sensibilität für die Hilfestellungen, die Du als Yogalehrer sowohl in der Class als auch im Einzelunterricht anwenden kannst. Yogalehrer, die ihr Verständnis für spezielle Assists innerhalb eines Einzelunterrichts vertiefen möchten, lernen hier im Detail die anatomischen Besonderheiten kennen und Möglichkeiten darauf einzugehen. Variationen von einzelnen Hilfestellungen werden vorgestellt und damit auch eine Überleitung zur Anwendung in einer regulären Yoga-Class geschaffen.

Zudem wird auf individuelle körperliche Beschränkungen eingegangen und aufgezeigt, wie man dadurch die Anatomie des Teilnehmers besser lesen kann. Abgeleitet durch die Kenntnisse der Anatomie werden aktive Hilfestellungen und deren Wirkung unter die Lupe genommen. Diese werden auf verschiedene Schwerpunkte wie z.B. Nacken/Schultern, Rücken und die Hüfte übertragen.

Durch die Ausrichtung des Körpers verschiedener Schüler und die Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse innerhalb einer Übung ergibt sich eine neue Sicht für die Assists und Hilfestellungen im Yogaunterricht.

Modul 2 - 100 Freistunden

Die weiteren 100 Freistunden können nach eigenem Interesse in Form von Spezialisierungen innerhalb von Aus- und Weiterbildungen bei uns im UNIT Yoga absolviert werden. Diese 100 Freistunden können direkt als Spezialisierungspaket innerhalb der Gesamtaufbauausbildung +300h zusammen mit den Pflichtstunden gebucht werden. Damit kann man im UNIT Yoga an extra gekennzeichneten Aus- & Weiterbildungen bis zur Erfüllung der 100h teilnehmen. Einzelbuchung der 100 Freistunden nach eigenem Ermessen ist selbstverständlich auch möglich.

Im UNIT Yoga kann an folgenden Spezialisierungspaketen teilgenommen werden:

- Pre- und Postnatal Yogalehrer (100 UE)
- Kinderyogalehrer-Ausbildung (100 UE)
- Meditationsleiter-Ausbildung (50 UE)
- Ashtanga Yoga Teachertraining (100 UE)
- Der regenerierende Yoga/ Restorative (50 UE)
- Yogatherapie Module(50 UE)

Für die Krankenkassenanerkennung ist die Teilnahme an den Yogatherapie Modulen Atemtherapie und Stressprävention Voraussetzung.

Selbstverständlich erkennen wir für andere Spezialisierungen, als von uns angeboten, auch andere AYA Institute an. Die Anerkennung sollte im Vorfeld mit uns geklärt werden. Da wir uns an die Richtlinien der Yoga Alliance halten, sind wir bei abweichenden Spezialisierungen verpflichtet, im Vorfeld zu prüfen, ob die Gewichtung von Praxis- und Theorie-Einheiten den Vorgaben der AYA entsprechen.

Termine

Die aktuellen Termine findest Du unter www.unit-ausbildung.de.

Sind die 200 Pflichtstunden absolviert, wird eine Abschlussarbeit über ein frei wählbares Thema eingereicht. Nach Prüfung der Hausarbeit, der Abgabe der Nachweise über die 100 Freistunden und der Teilnahme am Abschlusstermin erhält der Teilnehmer das Diplom Yogalehrer 500h.

Diplom

Nach erfolgreich abgeschlossener Yogalehrer-Ausbildung 200h AYA sowie der UNIT Yogalehrer Aufbauausbildung +300h AYA und Teilnahme an allen Terminen erteilen wir dem/der Teilnehmer/in das UNIT Yoga Diplom zum Yogalehrer 500h AYA.

Eine 200h Yogalehrer Ausbildung muss bei uns oder einer AYA registrierten Schule erfolgen, damit das UNIT Yoga Diplom zum Yogalehrer 500h AYA ausgestellt werden kann.

Der erfolgreiche Abschluss als Yogalehrer 500h berechtigt zur Registrierung bei der Yoga Alliance als Yogalehrer 500h (RYT 500).

Inbegriffen in der +300h Ausbildung ist die Ausbildung zum Yoga Personal Trainer. Hierfür erhalten alle Teilnehmenden der Pflichtstunden ein gesondertes Zertifikat.

Ausbildungsgebühren

Detail	Gebühr	Bemerkung
Modul 1 der +300h	4.100,- €	Regulär
Aufbauausbildung AYA		
Modul 1 der +300h mit Frühbuche	3.900,- €	Bei Anmeldung bis 2 Monate vor Start.
Modul 1&2 +300h Gesamt Ausbildung AYA	5.300,- €	Regulär
Modul 1&2 +300h Gesamt Ausbildung AYA mit Frühbuche	4.990,- €	Bei Anmeldung bis 2 Monate vor Start.
Ratenzahlung	Ab 230,- €	Ratenzahlung möglich

Im Preis enthalten sind:

- Modul 1 oder 1&2 (je nach Buchung) der Yogalehrer Ausbildung
- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen
- 7 Module der Pflichtstunden im E-Learning Format auf www.unit-yoga-online.de
- 13 Monate Mitgliedschaft „vor Ort & Online“

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Teilnahmevoraussetzung ist ein Yogalehrer Diplom 200h und eine regelmäßige Yogapraxis. Wir behalten uns vor, bei Unterschreitung der von uns festgelegten Mindestteilnehmerzahl, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.

Ausbildungsorte:

UNIT Yoga Wiesbaden
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden

UNIT Yoga Hamburg
Leinpfad 75 - Eingang Klärchenstraße 26
22299 Hamburg

Weitere Informationen bekommst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden
Tel: 0611 / 890 66 891

info@unit-ausbildung.de

Namasté

UNIT Yoga Aus- & Weiterbildung
Anerkanntes Ausbildungsinstitut der American Yoga Alliance

