UNIT Yogalehrer Ausbildung 200h AYA

Lieber Yogi, liebe Yogini,

Yoga stellt in jeder Hinsicht und auf allen Ebenen eine Bereicherung dar. Sowohl für das eigene Leben, als auch für das Leben der Menschen, denen man durch den Unterricht von Yoga etwas weitergeben kann, was einem vielleicht selbst sehr geholfen hat.

So ist eine Yogalehrer Ausbildung, insbesondere die erste, etwas ganz Besonderes, denn diese Ausbildung bildet die Basis für das, was auf dem Yogaweg noch folgt. Deshalb ist es wichtig, sich ein genaues Bild von dem zu machen, was einen während der Ausbildungszeit erwartet. Hier schaust Du Dir sich am besten das Studio an, in dem die Ausbildung stattfindet, lernt den Ausbilder in einer Yoga-Class oder einem Workshop kennen und zu guter Letzt befragt man sein Bauchgefühl.

Wir sagen bewusst Bauchgefühl, da man zu Beginn meist sehr viel nachdenkt, überlegt, die Vor- und Nachteile abwägt. Doch die Seele – und darum geht es schlussendlich auch im Yoga – weiß genau, welchen Weg sie gehen möchte.

So sollte die Entscheidung für die richtige Ausbildung keine Entscheidung finanzieller Art sein, sondern getragen von dem Gefühl, genau richtig zu sein.

Zweifel gehören in die Natur des Menschen, diese wird es immer geben. Der Weg ist nicht, sich von seinen Zweifeln kontrollieren und leiten zu lassen und dabei immer bei dem zu landen, was man eigentlich nicht möchte. Yoga ist, über seine Zweifel erhaben, seinen Gefühlen folgend den Weg zu finden, der einen erfüllt und glücklich macht. Das Leben im Hier und Jetzt. Das ist nicht immer leicht.

Aus dem Bauchgefühl heraus möchte man eine Yogalehrer Ausbildung machen, erkundigt sich, holt aufgeregt Informationen ein und am Ende lässt man sich vielleicht von den Zweifeln „vertagen“. Doch wir empfehlen immer: Bleibe bei Deinem Traum, lass Dich nicht vertagen und gehe den Weg, der Dich am meisten begeistert. Dann wird sich eine Tür nach der anderen öffnen. Oftmals Türen, die jetzt noch nicht zu erkennen sind.

Die Klarheit findest Du am besten in der Yoga-Praxis. Aus diesem Grund empfehlen wir immer, neben dem Lesen dieser Informationen, am Schnupper-Workshop zur Ausbildung teilzunehmen, um ein wirkliches Gefühl dafür zu bekommen, was einen erwartet. Und so freuen wir uns auch jetzt schon, die kommende Ausbildung mit Euch „Kriegern des Lichts“ zu beginnen, denjenigen unter Euch, die bestrebt sind, der Welt und den Menschen mit Yoga etwas zurückzugeben und ihrem Leben dadurch einen neuen Lebenssinn hinzuzufügen.
Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.

Herzlichst

Romana Lorenz-Zapf & Holger Zapf
UNIT Yoga Gründer

Informationen zur UNIT Yogalehrer Ausbildung 200h AYA

UNIT Philosophie

„Nicht der Schüler muss sich dem Yoga anpassen, sondern das Yoga dem Schüler“
T.K.V. Krischnamacharya

Diese Aussage ist zu unserer Philosophie geworden. Daran glauben wir und aus diesem Grund ist unser Ausbildungskonzept ganz besonders. Ohne die Jahrtausende alten Wurzeln des Yoga zu verlieren, schaffen wir die Voraussetzungen dafür, dass jeder Yogalehrer die Individualität des Einzelnen schätzt und respektiert. Wir lernen, dass die Asanas (Körperübungen) tatsächlich nur Mittel zum Zweck sind, um ein höheres Ziel, eine höhere Wahrheit in sich zu finden.

So kann sich jeder in seinem Tempo körperlich wie auch mental weiterentwickeln, ohne sich mit den anderen zu vergleichen. Das geht in der Herausforderung wie auch in der Entspannung gleichermaßen. Es geht um Veränderung, aber auch um Akzeptanz dessen, was da ist. Es geht um das Loslassen alter Urteile und Denkweisen und damit auch das Einnehmen eines neuen Blickwinkels.

Die innere Wahrheit in sich entdeckt jeder auf ganz unterschiedliche Weise. Der eine spürt sich mehr durch fordernde Asanas und schweißtreibende Praxis, der andere mehr in tiefer Meditation versunken. Unsere Philosophie ist, genau die verschiedenen Polaritäten des Yoga und damit auch des Lebens zusammen zu bringen und allen Menschen, gleich welchen Alters, welcher körperlicher oder mentaler Ausgangssituation, Yoga möglich zu machen - mit Liebe, Verständnis, Akzeptanz und Frieden im Herzen.

Und genau das wirst Du finden: Ein Gefühl für jede einzelne und individuelle Persönlichkeit und Seele der Menschen, mit denen wir hier gemeinsam unsere Zeit auf der Erde verbringen und deren Lebenswege sich durch Yoga zeitweilig kreuzen oder verbinden und die Begeisterung dafür, durch Yoga der Welt und den Menschen darin etwas zurück zu geben.

„We are all one“

Aufbau der Ausbildung

Hier findest Du eine Übersicht des Ausbildungsverlaufs unserer UNIT Yogalehrer Ausbildung.

Die Ausbildung zum UNIT Yogalehrer 200h AYA findet neben unseren Standorten in Wiesbaden, Hamburg auch an anderen schönen Plätzen überwiegend im deutschsprachigen Raum statt.

Die Yogalehrer Ausbildung setzt sich aus Contact-Stunden (Ausbildungsstunden mit einem zertifizierten Ausbilder vor Ort) sowie Non-Contact-Stunden (eigenes Studium) für das Lesen der Schriften und Bücher, das Erstellen von Hausaufgaben sowie Reports und weiteren Lernzeiten für das Unterrichten üben, praktische Gruppenübungen, die Assistenz und Teilnahme an regulären Yoga-Klassen zusammen.

Bestandteil

Ein wichtiger Baustein während der Ausbildung ist zusätzlich 40 Stunden Online-Studium zu Hause.
Diese finden wie folgt statt:

1) Anatomie-Basis-Workshop unter www.unit-yoga-online.de
2) Online-Zugang mit Ergänzungsmaterial wie z.B. den Start-Workshop und der Wissensabfrage.

Die Online-Zugänge sind für die Ausbildungsteilnehmer im Ausbildungspreis enthalten.

Dauer der Ausbildung

- 10 Ausbildungstermine (Sa/So jeweils 08.30 bis ca. 17.00 Uhr, 1. Und 10. Termin auch Fr. Abend)
- Blockausbildung mit Intensivwochen nur auf Norderney

Anerkennung

Das UNIT Yoga ist ein von der Yoga Alliance anerkanntes Ausbildungsinstitut. Nach erfolgreichem Abschluss der Gesamtausbildung zum Yogalehrer und dem Bestehen der theoretischen sowie praktischen Prüfung wird von uns ein Diplom ausgehändigt, das bei der Yoga Alliance eingereicht werden kann.

Dadurch erhält der/die Yogalehrer/in eine Registrierung als RYT = Registered Yoga Teacher (gebührenpflichtig) und die internationale Anerkennung als qualifiziert ausgebildete/r Yogalehrer/in.

Die Krankenkassen-Anerkennung nach §20 erhält ein Yogalehrer nur mit einer mindestens 500h Ausbildung. Alle Infos zur Anerkennung der Krankenkassen gibt es hier:

http://www.unit-yoga-blog.de/krankenkassen-und-yoga/

Themen & Inhalte im Detail

Das umfassende Ausbildungsprogramm setzt sich aus Contact-Stunden (Ausbildungsstunden vor Ort mit mindestens einem Ausbilder) sowie Non-Contact-Stunden für das Studium der Schriften & Bücher, Hausaufgaben, Reports, Lernzeiten, Unterrichten üben, praktische Gruppenübungen, Hospitationen, Assistenz und Teilnahme an regulären Yoga Klassen zusammen. Zusätzlich ist ein Anatomie Online-Modul unter sportwissenschaftlicher Leitung Bestandteil.

Im Verlauf der Yogalehrer Ausbildung werden verschiedene Schwerpunkte behandelt, die nach und nach aufeinander aufbauen.

Für uns wichtige Schwerpunkte in Theorie & Praxis sind hierbei u.a.:

- Yoga Philosophie & Geschichte
- Yoga Anatomie & Physiologie
- Anatomie & Krankheitslehre
- Energielehre
- Didaktik & Unterrichtsmethodik
- Studium der Schriften (z.B. Das Yoga Sutra)
- Meditation & Pranayama
- Yoga Praxis (mit Schwerpunkt Vinyasa Yoga & Hatha Yoga)
- Vinyasa Krama

Innerhalb o.g. Aufteilung werden demnach folgende Themen behandelt:

Technik, Training & Praxis

- Yoga Asanas im Hinblick auf die korrekte Technik, Ausführung, Ausrichtungsprinzipien sowie Kontraindikationen und gesundheitsorientiertes üben
- Surya Namaskara A & B (Der Sonnengruß)
- Verschiedene Übungsvariationen und Aufbaumöglichkeiten
- Pranayama – Wichtige Atemtechniken
- Energetische Anatomie (Nadis/Chakren, Körperhüllen, Prana Vayus)
- Die Kraft der Meditation
- Die Kraft der Bandhas
- Vinyasa Technik
- Angeleitetes Praktizieren der o.g. Yogatechniken
  durch praktisches Training in der Kunst des Unterrichtens und des Übens dieser Techniken

Anatomie und Physiologie

- Das Skelett (Bau & Benennung)
- Die Wirbelsäule
- Lagebezeichnungen & Bewegungsrichtungen
- Die wichtigsten Gelenke
- Muskeln und Bänder
- Organe und ihre Funktion (Lunge, Leber, Niere, Herz)
- Herz-Kreislauf-System
- Physiologie der Atmung
- Krankheitslehre (Problematiken der Teilnehmer und den Umgang damit)

Philosophie/ Ethik/ Lifestyle

- Die Lehre und Philosophie des Yoga
- Das Yoga Sutra des Patanjali (Lehre und Studium)
- Der achtgliedrige Pfad
- Historischer Überblick
- Einführung in den Hinduismus
- Die Götterwelten des Hinduismus
- Überblick über wichtige Schriften wie Upanishaden & Hatha Yoga Pradipika
- Bhagavad Gita Einführung
- Die 6 Darshanas in Indien
- Ethische Richtlinien für Yogalehrer
- Einführung in Sanskrit-Begriffe

Unterrichtsmethodik

- Aufzeigen verschiedener Unterrichtsstile
- Qualitäten eines guten Lehrers
- Didaktik und Kommunikation
- Verschiedene Kommunikationskanäle (verbal, visuell und taktil)
- Prinzipien der Demonstration und Beobachtung
- Adjustments/ Korrekturtechniken/ Hilfestellungen
- Assistieren und Korrigieren in Yogaklassen
- Lehrproben mit Feedback
- Vinyasa Krama (Stundenaufbau und Sequenzieren, sinnvoller Kursablauf)
- Verschiedene Unterrichtsschwerpunkte und -konzepte
- Business Aspekte für den Yogalehrer

Praktikum

- Assistieren in Yogaklassen
- Unterrichtsproben mit Feedback im UNIT
- Regelmäßige Teilnahme an Yogastunden

Online lernen

- Anatomie Basis-Workshop mit Holger Zapf
- Lernvideos und Praxisbeispiele online
- MP3 Yogaklassen zum Üben und Lernen

Während der Ausbildungszeit ist es wichtig, Yoga-Praxis/Hospitationsstunden zu besuchen. Diese können in dem Falle, dass Teilnehmer unserer Ausbildung weiter entfernt als 50km im Umkreis wohnen, auch in anderen Yogaschulen abgeleistet werden. Die Stunden können natürlich auch im UNIT Online Studio absolviert werden.

Ausbildungsorte

Die Präsenzwochenenden finden entweder in eigenen UNIT Yoga-Studios statt oder in mit uns in Kooperation arbeitenden Yoga-Studios der jeweiligen Stadt, in der die Ausbildung stattfindet. Unsere Standorte findest Du auf unserer Homepage unter www.unit-ausbildung.de

Ausbildungsgebühren

1. 200h YogalehrerIn Paket 1	3.250,-€ FB/ 3550€ regulär	Ausbildung mit Online Membership
2. 200h YogalehrerIn Paket 2	3.550,-€ FB/ 3850€ regulär	Ausbildung mit vor Ort Membership
3. 200h YogalehrerIn Paket 3	3.850,-€ FB/ 4100€ regulär	Ausbildung mit beiden Memberships

- **Nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG** sind wir für diese Ausbildung von der Mehrwertsteuer befreit.
- Bei Anmeldung wird eine Anzahlung fällig. Dieser Betrag ist nicht erstattungsfähig. Weitere Informationen findest Du in den AGBs.
- Eine Ratenzahlung mit individueller Zahlungsvereinbarung ist möglich.

Bei Fragen zur Ausbildung oder Ratenzahlung zögere nicht, uns persönlich zu kontaktieren:
Telefon 0611. 949 118 21 oder E-Mail info@unit-ausbildung.de

Im Preis enthalten

- 200h Yogalehrer Ausbildung AYA
- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen
- Zugang zu unserer E-Learning-Plattform www.unit-yoga-online.de mit Zugang zum UNIT Yoga Online Modul Anatomie Basis mit Holger Zapf sowie dem Start-Workshop der Ausbildung
- 14 Monate Membership je nach Paket

Die für die Ausbildung erforderlichen Pflichtbücher sind nicht enthalten und müssen selbst erworben werden.

Prämiengutscheine/Förderungen

Es gibt in den Bundesländern unterschiedliche Förderungen für Weiterbildungen. Hierzu müssen jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein wie z.B.

- Die Weiterbildung sollte dem Berufswunsch entsprechen
- Erwerbstätigkeit von mind. 15 Std. pro Woche (oder in Eltern- oder Pflegezeit mit Vertrag über mind. 15 Std. pro Woche)
- Zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Es können keine zusätzlichen Zuschüsse für die Ausbildung beantragt werden
- Anmeldung für Yogalehrer Ausbildung auch VOR Beratungstermin zur Bildungsprämie möglich, Rechnung darf lediglich noch nicht ausgestellt sein

Bitte informiere Dich, welche Fördermöglichkeiten es in Deinem Bundesland gibt.

Weiterbildungsbonus (Hamburg)

In Hamburg gibt es die Möglichkeit einen Weiterbildungsbonus zu beantragen.

- Mit dem Weiterbildungsbonus werden Weiterbildungskosten von sozialversicherungspflichtigen Arbeitnehmer/innen und Selbstständigen in der Regel mit 50% gefördert, in Einzelfällen ist eine Förderung von 100% möglich (max. 1.500 € / Person).

- Mit dem Weiterbildungsbonus „Aufstocker/innen“ werden Weiterbildungskosten von sozialversicherungspflichtigen Arbeitnehmer/innen, die aufstockende Leistungen vom Jobcenter erhalten, mit bis zu 100% gefördert. (max. 1.500 € / Person)

- Mit dem Weiterbildungsbonus „Hamburger Modell“ werden Qualifizierungskosten von sozialversicherungspflichtigen Arbeitnehmer- /innen, die im Rahmen des Hamburger Modells gefördert werden, bis zu 100% übernommen (max. 2.000 € / Person).
  Weitere Infos zum Weiterbildungsbonus erhalten Sie unter http://www.weiterbildungsbonus.net

Termine

Die aktuellen Termine findest Du auf unserer Webseite: www.unit-ausbildung.de

Weitere Informationen bekommst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 890 66 891
E-Mail: info@unit-ausbildung.de

Namasté

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