

Ausbildungsprogramm Yoga 2016

Stunden

Technisches Training (TT)		
	(min. 50 mit einer Hauptlehrperson)	50-75
	Themen: Asanas, Pranayama, Kiryas, Chanting, Meditation sowie Unterrichtstechniken und geführte Yoga Praxis.	
Methodik Didaktik (MD)		
	(min. 10 mit einer Hauptlehrperson)	10-25
	Themen: Kommunikation, Zeiteinteilung, spezifische Bedürfnisse von Teilnehmern, Unterrichtsstile, Unterrichtsprinzipien, Korrigieren, Hospitierung.	
Anatomie (A)		
	Themen: Angewandte Anatomie, Physiologie (Chakras, Nadis etc.) sowie gesunde Bewegungsmuster, Krankheitsbilder.	10-20
Yoga Philosophie (YP)		
	Themen: Philosophie von Yoga und traditionelle Texte, der Yoga Lebensstil. 2 Stunden sollten Ethische Richtlinien für Yogalehrer beinhalten, insbesondere die Beziehung zwischen Lehrer und Lernenden.	20-30
Praktikum (P)		
	Erhalten und Geben von Feedbacks, Hospitationen und Mithilfe beim Unterricht. Üben des Unterrichtens als Hauptinstructor.	5-10
	Selbststudium, Hospitation oder Selbstpraxis als Teil der offiziellen Ausbildung.	max. 55
TOTAL AUSBILDUNG		200