

Ausbildung zur YogalehrerIn

Es handelt sich um eine Grundlagen-Ausbildung für Körperarbeit aus ganzheitlicher Sicht, wie sie im Yoga seit Jahrtausenden entwickelt wurde. Die philosophischen Überlegungen des Karika-Samkhya, die altindische Medizin Ayurveda und traditionelle Yogatexte bilden das Fundament. Die indischen Inhalte wurden mit modernen wissenschaftlichen Forschungen verwoben. Angeknüpft wird an die Tradition indischer Lehrer, die die alten Lehren, Praktiken und Weisheiten in ihrem Fundus beschreiben und wie es üblich war, fein säuberlich von Ideologie und Religion unterscheiden. Zu nennen sind die Yogalehrer T. Krishnamacharya und B. K. S. Iyengar, der Ayurvedalehrer B. P. Nanal und C. G. Joshi. Yoga wird hier als übendes Verfahren verstanden, ausdrücklich frei von religiösen Heilserwartungen.

Ziel des Yoga

In diesem Sinne ist es, soziopsychosomatisches Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern. Verbunden mit dem eigenständigen indischen Konzept wird Basiswissen heutiger wissenschaftlicher Forschung gelehrt, unter anderem über Haltung und Bewegung, Sportbiologie und Gesundheitsförderung. Pädagogische und psychologische Begleitung soll die persönliche Entwicklung unterstützen. Insbesondere werden Ziele der WHO-Gesundheitsbeschreibung aus der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung aufgegriffen, z. B. das Ziel "sich selbst für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren, so dass eigenverantwortliches Handeln möglich wird."

Schwerpunkte der Ausbildung

Praxis von Asanas und Pranayamas

Ayurvedische Marmalehre und der Umgang mit Schmerz, das Wissen über Gesundheit in Ayurveda und der westlichen Medizin, die Samkhya- Philosophie

Pädagogische Vermittlung von Yoga in Gruppen

Supervision in der Gruppe

Voraussetzung

Die Bereitschaft, regelmäßig zu üben, sich emotional und kognitiv mit den Übungen zu beschäftigen, selbstkritisch zu denken, aktiv und selbständig mitzuarbeiten. Die TeilnehmerInnen sollten die Absicht haben, sich selbst für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren, sodass eigenverantwortliches Handeln möglich ist. Sie sollten daran interessiert sein in den Volkshochschulen zu unterrichten und sich dem Menschenbild und Bildungszielen der Volkshochschule verpflichtet fühlen.

Beginn:

Auf Anfrage

Ausbildungskosten für das Pflichtprogramm:

6840,-€, zahlbar in monatlichen Raten von 190,- €Die Ausbildung findet in einer Kleingruppe von ca. 10, max. 12 Personen statt. Die Kosten für das Wahlpflichtprogramm beinhalten z.B. 1 Wochenseminar bei der VHS und einen laufenden Kurs pro Semester. Diese Kosten sind zusätzlich zu entrichten.

Seminarort:

VHS - Calenberger Land, Springe, Bahnhofstr. 38

Dauer:

3- Jahre

280 Seminarstunden Pflichtprogramm (45 Min)

ca. 320 Seminarstunden Wahlpflichtprogramm

AusbilderInnen:

Reinhard Bögle, Dipl. Pädagoge, Yogalehrer auf der Grundlage von Ayurveda, YOGA FORUM München, Systemtherapeut (LIS)

Hannelore Hüüs, Yogalehrerin, YOGA FORUM München, Systemtherapeutin (SE)
u.a.

Literatur:

R. Bögle, Yoga 1991

R. Bögle, Frauen Yoga , 2005

R. Bögle Ayurveda Yoga Handbuch, 2007

Ihre Ansprechpartnerin

Ruth Schütte 05041/ 971468

Fax 05041/970019

ruth.schuette@vhs-cl.de