

# Ashtanga Yogalehrer Ausbildung (221 UE a´ 50min)



Mit Ralph Otto und Dr. Ronald Steiner

„Pada“ (Sanskrit) ist der Fuß bzw. der Fußabdruck, meint aber auch „Schritt“ oder „Weg“.

„Je bewusster Dir Dein Abdruck (Ausdruck) ist, desto klarer wird Dein Weg.“ (Ralph Otto)

Der Yoga hat einen ganzheitlichen Ansatz und ist ein lebenslanger Übungsweg.  
Lasst uns zusammen ein paar Schritte gehen.

Die Ausbildung basiert auf der Tradition des Ashtanga Yoga, dem „achtgliedrigen Pfad“.

Sie ist für Yogalernende und ernsthaft Praktizierende gedacht, die ihre Praxis und ihr Verständnis für den Ashtanga-Yoga-Weg vertiefen und weitergeben möchten. Auch Schüler und Lehrer aus anderen Yoga-Traditionen sind herzlich willkommen.

Die Yogalehrer-Ausbildung bezieht sich auf die Ashtanga-Yoga-Tradition wie sie von Sri K. Pattabhi Jois gelehrt wird. In dieser Ausbildung kannst Du in die Traditionsfolge des Ashtanga Vinyasa Yoga eintauchen und Dich intensiv mit der körperlichen, psychischen, philosophischen und spirituellen Ebene der Tradition auseinandersetzen. Du lernst, basierend auf uralter Erfahrung, eine individuelle Übungspraxis entstehen zu lassen, authentisch und souverän zu unterrichten und an die unterschiedlichsten Schüler anzupassen und weiterzugeben.

Die einjährige Ausbildung wird von Ralph Otto geleitet und umfasst 221 Unterrichtseinheiten (1 UE entspricht 50 Minuten). Die Ausbildung findet an sieben Wochenenden (Sa/So) und drei Terminen (Fr/Sa/So) in Erlangen statt.

## Schwerpunkte der Ausbildung:

- Kenntnisse der Tradition und der relevanten Textquellen, insbesondere des Yoga Sutra, der Upanishaden, der Bhagavad Gita und der Hatha Yoga Pradipika
- Kenntnis und Erfahrung der funktionellen Anatomie und Physiologie, um Yoga an die individuellen Bedürfnisse anzupassen
- Energiekonzepte: Bandha, Kundalini, Nadis, Chakren, Granthis
- Pranayama: Atmung in fünf Dimensionen
- Yogaphilosophie, Geschichte des Yoga, Einführung ins Sanskrit
- Prinzip von Alignment und Adjustment
- die erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga, Vinyasa Count, Meditation, Mantrien
- Unterrichtstechnik, Didaktik und Methodik
- Begleitung Deines persönlichen Wachstums innerhalb der Ausbildung



**Die Ausbildung beginnt am 20.10.2017. Eine Bewerbung ist bis 31.07.2017 möglich.**

Deine Bewerbung sollte Folgendes beinhalten:

- Empfehlung durch eine Yogalehrerin/einen Yogalehrer
- detaillierter Lebenslauf mit in Bezug auf Yoga relevanten Informationen
- Bewerbungsschreiben mit Darstellung zur
  - persönlichen Motivation und Zielsetzung für die Ausbildung
  - Yogahintergrund: Ausbildung, Praxis, Erfahrungsinhalte
  - Gesundheitszustand

**Kosten:**

Die Inspired Ausbildung (AYI®) kostet 2.900,-- €. Dies umfasst 5 Wochenenden und 3 verlängerten Wochenenden. Zusätzlich sind die 2 MTC Wochenenden à 225,-€ zu zahlen.

Gesamt 10 Wochenenden (7 Sa/So - 3 Fr/Sa/So) - Gesamtkosten der Ausbildung 3.350,-€

Nach erfolgreicher Bewerbung ist eine Anzahlung von 1.350,-€ für die verbindliche Anmeldung notwendig. Der Restbetrag von 2.000,-€ wird zum 01.10.2017 fällig. Wahlweise als einmalige Zahlung oder als Ratenzahlung per Dauerauftrag von 10 mal 200,-€.

**Zusätzliche Kosten:**

2 Themen des Modular Therapy Course (MTC) à 255,-- € (225,-- € bei Buchung der empfohlenen zwei MTC's bei Narada Yoga, Buchung zusammen mit der Ausbildung).

Anfahrt, Verpflegung und Übernachtung

Ausbildungsliteratur: Ausbildungsbuchset bestehend aus Yoga-Sutra, Hatha Yoga Pradipika, Praxisanleitung, Praxiskarte und Buch "Yoga für Fortgeschrittene" (74,-- €/Set).

Die Ausbildung ist als ein in sich geschlossener Lehrgang mit aufeinander aufbauenden Kursinhalten geplant. Du solltest daher sicherstellen können, dass Dir eine regelmäßige Teilnahme an den Kursblöcken möglich ist.

Nach erfolgreichem Abschluss der theoretischen und praktischen Prüfung wird ein Zertifikat von Dr. Ronald Steiner (AYI® Inspired) und Ralph Otto (Integralen Yogaschule NaradaYoga) ausgestellt. Entspricht den Richtlinien der „American Yoga Alliance“

Die Ausbildung ist ein Grundmodul: Sie berechtigt Dich zur weiterführenden Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner und bei Ralph Otto zur Advanced AYI® Ausbildung.

**Termine: Ausbildungsjahr 2017/2018**

- 20.10 - 22.10.17 Ralph 27 UE
- 18.11 - 19.11.17 Ron MTC 20 UE
- 16.12 - 17.12.17 Ralph 20 UE
- 12.01 - 14.01.18 Ralph 27 UE
- 10.02 - 11.02.18 Ralph 20 UE
- 03.03 - 04.03.18 Eberhard 20 UE
- 14.04 - 15.04.18 Ralph 20 UE
- 12.05 - 13.05.18 Ron MTC 20 UE
- 08.06 - 10.06.18 Ralph 27 UE
- 30.06 - 01.07.18 Ralph 20 UE

Solltest Du noch Fragen haben, dann kannst Du mich sehr gerne anrufen. Ralph: 0151/64645464

