

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsumfang 221 Unterrichtseinheiten (1 UE = 50 Min.)

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner / Eberhard Bär

1. Yoga-Praxis

Yoga-Asana-Praxis	40 UE
Pranayama	20 UE
Meditation	15 UE
Ausrichtung und Korrekturen (Adjustments / Alignment)	25 UE
Methodik: Count Class, Vinyasa Count	5 UE
Led Class, Alignment	5 UE
Unterrichtsdidaktik	10 UE
Mantren und Chants	5 UE
Lehrproben a 45 Min.	5 UE
Prüfungswochenende	10 UE
Yoga-Praxis gesamt:	140 UE

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner

2. Philosophie & Yogaschriften

Entstehung des Yoga / Historischer Überblick 5 UE

Patanjali Yoga Sutra 20 UE

Bhagavad Gita / Upanishaden 5 UE

Tantrismus / Hatha Yoga Pradipika 5 UE

Philosophie & Yogaschriften gesamt: 35 UE

Curriculum Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

Ausbildungsleitung: Ralph Otto
Dozenten: Dr. Ronald Steiner

3. Anatomie & Physiologie

Anatomie / Physiologie / Allgemein 10 UE

Atmung / Herz-Kreislauf System 10 UE

Bewegungsapparat 20 UE

Anatomie & Physiologie gesamt: 40 UE

4. Betriebswirtschaft

Betriebswirtschaftliche Aspekte für Yogalehrer 6 UE

Ausbildung gesamt: 221 UE