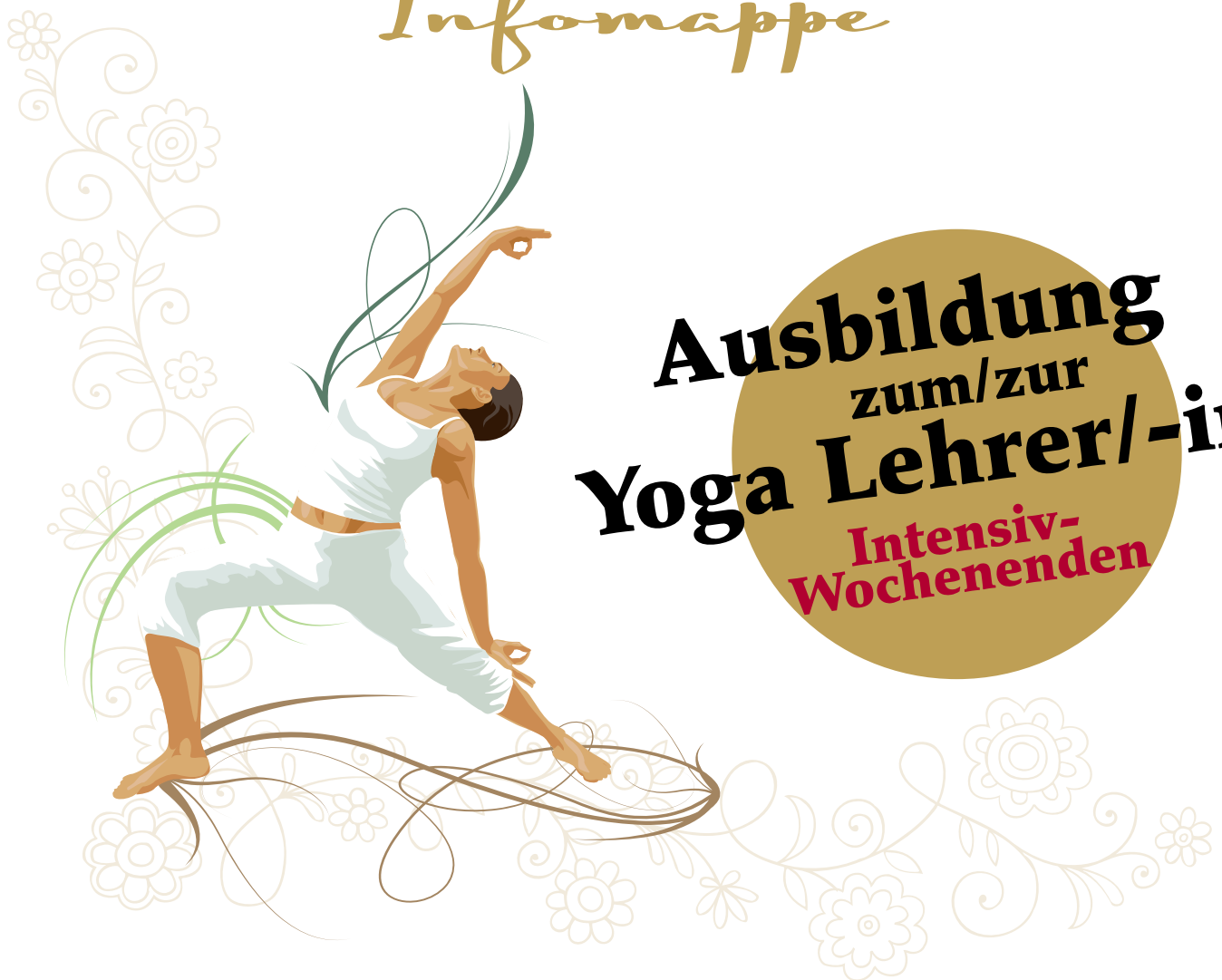


YL-Ausbildung

Infomappe



Ausbildung
zum/zur
Yoga Lehrer/-in
Intensiv-
Wochenenden

*„Wir vermitteln verantwortungsbewusstes, zeitgerechtes
und bedarfsorientiertes Yoga.“*

Vorwort

Menschen, die Yoga praktizieren, sind allgemein leistungsfähiger und gesünder - sie können besser mit den Herausforderungen des Alltags umgehen, haben eine größere Konzentrationsfähigkeit, sind freudvoller und ausgeglichener, und haben eine positivere Grundhaltung.

Yoga vermittelt hochwirksame Techniken gegen die negativen Wirkungen von Stress. Studien beweisen die Wirksamkeit von Yogaübungen bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Stressbewältigung. Entspannung und Meditation steigern die kognitive Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit der Nervenzellen.

Immer mehr Menschen entdecken Yoga als ein Mittel zu einer tiefen und dauerhaften Lebensfreude, die ihr privates und berufliches Umfeld spürbar positiv beeinflusst. Yoga ist ein stark wachsender Bereich und findet zuletzt sogar Eingang in die Welt des Business und die der Therapie von Krankheiten.

Als ausgebildete und zertifizierte YogalehrerIn eröffnet sich dir ein großes Potenzial in den unterschiedlichsten Bereichen der Gesellschaft tätig zu werden und so vielen Menschen den Zugang zu Yoga zu eröffnen. Angefangen von herkömmlichen Yogakursen, über Yoga für Kinder, Schwangere, Behinderte, Frauen im Wechsel, Sportler, etc. bis hin zu Business Yoga für ganze Unternehmen und Yogatherapie in der eigenen Praxis stehen dir vielfältige berufliche Möglichkeiten zur Verfügung.

Nach diese Ausbildung hast Du das nötige Wissen und Können, um dein Yoga-Angebot zeitgerecht erfolgreich zu entwickeln und zielgruppengerecht anbieten zu können.

*Es würde mich freuen, dich bei einem persönlichen Gespräch kennen zu lernen.
Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.*

Claudia Sekardi

Ausbildungsleiterin

Claudia Sekardi ist Gründerin und Leiterin von der Wiener Yogaschule und der YOGAlounge.

Sie ist zertifizierte Yogalehrerin, Schwangeren Yogalehrerin, Mama&Baby Yogalehrerin und Hormonyogalehrerin (nach Dinah Rodrigues). Sie ist Mitglied der internationalen Yoga Alliance. Claudia Sekardi praktiziert seit über 15 Jahren Yoga.

Inhaltliche Fragen zur Ausbildung: Tel: 0676/413 72 15, Mail: office@wiener yogaschule.at



Allgemeines

Zielgruppe

Die Yogalehreraus- und -weiterbildung der Wiener Yogaschule ist insbesondere für Menschen gedacht, die:

- nach mehr Sinn und Wahrhaftigkeit im Leben suchen.
- ihr Bewusstsein erweitern und Ihre verborgenen Potenziale entdecken möchten.
- sich nach einer Lehre sehnen, die ihnen hilft ihre angeborenen Gaben zu entwickeln.
- den Wunsch verspüren, Menschen in ein Leben in Balance, Gesundheit und Freude zu begleiten.
- im Beruf des Yogalehrers eine Berufung und somit die Erfüllung Ihrer Lebensaufgabe sehen.

Konzept

Die YL Yogalehrerausbildung wird in einem komprimierten Intensivtraining über vier Monate und 200 begleitete UE angeboten. Um eine intensive und persönliche Betreuung während der Ausbildung zu ermöglichen, sind Kleinstgruppen vorgesehen. Mit Abschluss der Ausbildung bist du befähigt, Yoga selbständig und kompetent anzubieten und zu unterrichten.

Die YL Yogalehrer Ausbildung basiert auf den Techniken des klassischen Hatha Yoga. Zudem fließen Erkenntnisse aus Naturwissenschaft, Wirtschaftslehre und Psychologie ein. Ein besonderes Merkmal stellen die Fokussierung auf die Bereiche Asana, Pranayama, Meditation, Ernährung, Geistige Gesetze und Yoga-Philosophie dar – Studium, Praktizieren und Lehren gehen Hand in Hand. Die Arbeit in den Ausbildungseinheiten wird durch eigenständiges Üben, Unterrichten und Studium ergänzt und vertieft.

Zusätzlich zu den sechs Intensiv-Wochenenden beinhaltet die Ausbildung ein Fernstudium von 80 Stunden, welches in Form eines e-Learning-Systems während des Ausbildungszeitraums von zu Hause aus absolvieren werden kann, sowie fünf Assistenzeinheiten, die in der Yogalounge abgehalten werden können.

In unserer Ausbildung stärkst du dich durch einen Prozess, der dich in Kommunikation mit deinem gesamten Wesen bringt - physisch, emotional und mental - und der dich bei der Entwicklung deiner innewohnenden Fähigkeiten unterstützt.

Zertifizierung

Die YL Yogalehrerausbildung ist zertifiziert und entspricht den internationalen Standards der Yoga Alliance, die weltweit anerkannt sind. Nähere Infos unter: www.yogaalliance.org



Registered Yoga School

Voraussetzungen

Um teilnehmen zu können sind Grundkenntnisse der Asanas notwendig, du brauchst jedoch nicht fortgeschritten sein. Auch ist es hilfreich, wenn du dich bereits ein wenig mit der Philosophie und den zentralen Gedanken des Yoga auseinandergesetzt hast.

Das Wichtigste jedoch ist deine Bereitschaft, dich intensiv und bewusst mit den verschiedenen Themen der Ausbildung wie auch den Entwicklungsfeldern deiner eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Der Beruf des Yogalehrers verlangt nach einem Leben des Lernens und der kontinuierlicher Weiterentwicklung.



Ausbildung

Elemente und Umfang der Ausbildung

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

Yoga Grundprinzipien, Yoga Vorübungen, physiologische Grundlagen und funktionelle Anatomie des Bewegungsapparats in Bezug auf Yogaasanas, Asanas, Pranayama, ihre Wirkung in Theorie und Praxis, Unterrichtsgestaltung, Entspannungstechniken, Yoga-Philosophie und Meditation. Um den bestmöglichen Ausbildungserfolg zu gewährleisten, sind die Ausbildungseinheiten möglichst vollständig zu besuchen bzw. durchzuführen.

Wir empfehlen begleitend zur Ausbildung:

- Eigenständiges Üben von Yoga Asanas, Pranayamas und Meditationen
- Selbständiges Unterrichten – im Freundes- bzw. Familienkreis
- Persönlichkeitsentwicklung (Selbstbeobachtung, Arbeit an den eigenen Entwicklungsthemen)
- Literaturliste

Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem international anerkannten Zertifikat ab, das dir ermöglicht weltweit als kompetente und vertrauenswürdige YogalehrerIn aufzutreten und dein Angebot zielgruppenorientiert zu gestalten.

Voraussetzung ist die positive Absolvierung des E-Learning-Ausbildungsprogramms, die Teilnahme an den Ausbildungseinheiten (mind. 85% Anwesenheitspflicht) sowie das regelmäßige eigenständige Üben.

Nach der Ausbildung

Nach positiv abgeschlossener Ausbildung kannst du selbständig Yoga-Kurse und Seminare sowie Yoga-Einzelunterricht anbieten. Yoga-Techniken können auch im Rahmen von Firmenveranstaltungen, Kongressen oder bei Seminaren und Trainings anderer Richtungen als ergänzendes Element sinnvoll eingesetzt werden. Für Berater, Trainer und Coaches bietet die Ausbildung eine interessante und vielseitig nutzbare zusätzliche berufliche Qualifikation.

Kosten und Leistungen

Die Kosten für die Ausbildung betragen: € 2.250 + 20% USt = € 2.700,- –

In diesen Kosten sind die folgenden Leistungen beinhaltet:

- mind. 200 Unterrichtseinheiten
- Ausbildungsunterlagen
- E-Learning Lehrgangunterlagen
- kostenloser Besuch aller offenen Yogastunden in der YOGAlounge für die gesamte Dauer der Ausbildung
- 5 Assistenzeinheiten in der Yogalounge

Ausbildungsgruppe

Die Ausbildung wird in einer Kleinstgruppe durchgeführt, um die bestmögliche Qualität zu erreichen. Die Ausbildungsplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.



Termine und Infos

Termine

Die aktuell gültigen Termine findest du auf unserer Webseite unter www.wiener yogaschule.at.
Oder ruf an: 0676/413 72 15

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Einsenden des ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars (letztes Blatt dieser Mappe). Um einen Platz zu reservieren ist eine nicht refundierbare Anzahlung von € 250,- auf untenstehendes Konto einzuzahlen. Der Restbetrag von € 2.450,- ist bis spätestens ein Monat vor Beginn der Ausbildung zu zahlen.

Ihre Ansprechpartnerin für organisatorische Fragen und Anmeldung

Claudia Sekardi
Wiener Yogaschule
A-1030 Wien
Seidlgasse 30
Handy: 0676/413 72 15
Email an: office@wiener yogaschule.at

Förderungen

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit der Förderung der Ausbildung durch AMS oder WAFF. Wenn du diese Förderung in Anspruch nehmen willst, empfehlen wir eine Kontaktnahme mit dem betreffenden Institut rechtzeitig vor Beginn der Ausbildung. Wir stellen gerne die erforderlichen Bestätigungen aus.

Ausbildungsziele

- Stärkung der kognitiven Fähigkeiten und des Verständnisses von Yoga
- Erlangung der Fähigkeit, dein erworbenes Wissen und deine Erfahrungen an andere weiterzugeben
- Integration von neuen Ansätzen in die klassischen Elemente des Yoga
- Entwicklung deines individuellen Unterrichtsstiles
- Schaffung einer Lernumgebung, die Freude macht, anregend ist und die persönliche Weiterentwicklung jeder einzelnen TeilnehmerIn fördert
- Aufbau einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die vom Geist der Kooperation und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist.



Anmeldung zur Yogalehrer-Ausbildung

Ich melde mich verbindlich zu der am _____ beginnenden Yogalehrer-Ausbildung an.

Familienname: _____ **Vorname:** _____

Geboren am: _____ **Beruf:** _____

Adresse: _____ **Festnetz:** _____

_____ **Mobitel:** _____

_____ **E-Mail:** _____

Auflistung der **Erfahrungen in Yoga** und verwandten Gebieten z.B. eigenes Yoga-Üben, Yoga-Kurse, Reisen, Workshops etc.

Krankheiten/Einschränkungen: _____

Zahlung: € 2.700,- inkl. MwSt.

Um einen Platz zu reservieren ist eine nicht refundierbare Anzahlung von € 250,- auf untenstehendes Konto einzuzahlen. Der Restbetrag von € 2.450,- ist bis spätestens ein Monat vor Beginn der Ausbildung zu zahlen.

Für Rücktritt und Abbruch der Ausbildung ist die schriftliche Form (z.B. Email) erforderlich. Bei Rücktritt verfällt die Zahlung (Ausnahme: Nennung eines Ersatzteilnehmers). Wenn private, gesundheitliche oder berufliche Gründe ein Fortsetzen der begonnenen Ausbildung nicht erlauben, ist das Abschließen mit einer späteren Ausbildungsgruppe ohne Mehrkosten möglich. Die begonnene Ausbildung ist vollständig zu bezahlen, eventuelle Restzahlungen werden mit Termin des Einlangens der Kündigung fällig; es steht keine Rückvergütung zu.

In der Ausbildung sind enthalten: mind. 200 Unterrichtseinheiten, kostenloser Besuch aller offenen Yogastunden in der YOGAlounge für die Dauer der Ausbildung, E-Learning Lehrgangsunterlagen sowie fünf Assistenzstunden.

Die Anwesenheitspflicht beträgt 85% der Unterrichtsstunden. Zusätzlich empfehlen wir eine regelmäßige Übungspraxis zu Hause oder in der Yogalounge, welche kostenlos in unseren offenen Stunden in Anspruch genommen werden kann.

Die Teilnahme an dieser Ausbildung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Ausbildungsleitung übernimmt für Schäden jeglicher Art keine Haftung. Für Rücktritt und Abbruch ist die schriftliche Form (z.B. E-Mail) erforderlich.

Datum/Unterschrift:

**Bitte dieses Formular vollständig ausgefüllt per Post oder E-Mail senden an:
Wiener Yogaschule, Seidlgasse 30/Lokal, 1030 Wien, office@wieneryogaschule.at**

Bankverbindung: Claudia Sekardi, Bank: ERSTE BANK, Bankleitzahl: 20111, Kontonummer: 20210869000,
BIC: GIBAAATWWXXX, IBAN: AT51 2011 1202 1086 9000

