



Lehrinhalt

Zertifizierte/r Yoga Lehrer/-in (200+/300+Std.)

1. Fünf Grundprinzipien des Yoga die vier klassischen Yoga-Wege:

- Richtige Körperübungen (Asanas)
- Richtige Atmung (Pranayama)
- Richtige Entspannung (Savasana)
- Richtige Ernährung (Vegetarisch)
- Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana)

2. Asanas (Yoga-Stellungen):

- Sonnengebet
- Die 12 Yoga-Grundstellungen
- 100 Asana-Variationen von Mittelstufe bis Fortgeschritten
- Haltungsverbesserung
- Tiefenentspannung mit Autosuggestion
- Lösen von Energieblockaden
- Trainingseinheiten für alle Altersgruppen

3. Wirkungen der Asanas auf den Körper:

- Kontrolle der Emotionen
- bessere Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von überschüssigem Fett
- verbesserte Körperfitness
- Linderung chronischer Leiden wie Verstopfung, Rheuma, Magenbeschwerden
- Anregung des Blutkreislaufs
- Stabilisierung der Schilddrüsenfunktion
- jugendlich geschmeidige Muskeln bis ins hohe Alter

4. Pranayama:

- Erweiterung der Lungenkapazität
- Entspannung des Nervensystems
- Ausgleich der Gehirnhemisphären
- Reinigung der Nadis (subtile Energiekanäle)
- Erwecken der inneren spirituellen Energie
- Kapalabhati (Lungenreinigung)
- Anuloma Viloma (Wechselatmung) Samanu (geistige Nadi-Reinigung der Nadis)
- 8 Hauptpranayamas: Ujjayi, Surya Bheda, Bhastrika, Plavini, Moorcha, Sitali, Sitkari, Bhramari
- Kriyas:
Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli und Basti: die 6 klassischen Reinigungsübungen für Augen, Nase, Atemwege, Speiseröhre und Magen, Bauchorgane und Dickdarm: Erklärung und Demonstration der Übungen und ihrer Wirkung. Individuelle Anleitung

5. Yoga-Anatomie und Physiologie:

Einführung in die wichtigsten Körpersysteme

Wirkungen von Asanas und Pranayama auf: Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Skelett- und Muskelsystem, endokrines System

6. Yoga-Ernährung:

Vegetarismus - ethische, gesundheitliche und spirituelle Grundlagen

Einfluss der Ernährung auf den Geist

Richtige Verteilung der Hauptnährstoffe

Ayurveda-Ernährungsrichtlinien

Heilwirkungen des Fastens

7. Meditation:

Physische und geistige Meditation

Wirkungen und Erfahrungen der Meditation

Mantras – spirituelle Klangenergien

Möglichkeit der Mantra-Einweihung

8. Hatha Yoga:

Ethische und moralische Grundlagen

Körper – Prana (Lebensenergie) – Geist

Von körperlicher zu geistiger Kontrolle und Meditation

9. Raja Yoga:

Ashtanga - die 8 Stufen des Yoga

Antahkarana - Funktionen des Geistes

Konzentration und Meditation

10. Kundalini Yoga:

Das Absolute und seine Manifestation in der Natur

Makrokosmos & Mikrokosmos

Die 7 Chakras

Das Erwachen der kosmischen Energie

11. Bhakti Yoga:

Kirtan: Singen klassischer Sanskrit-Mantras

Indische Gottheiten und ihre kosmische Bedeutung

Arati und Pujas (trad. indische Rituale)

12. Karma Yoga:

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Samsara – das Rad von Geburt und Tod

Karma Yoga - selbstloses Handeln: täglich eine Stunde Praxis in der Gemeinschaft

13. Jnana Yoga:

Grundbegriffe der Vedanta-Philosophie

Die 7 Bhoomikas – Bewusstseins Ebenen

Raum, Zeit, Ursächlichkeit

Die 3 Körper des Menschen

Die 3 Ebenen des Geistes

Sieg über den Tod

14. Bhagavad Gita:

Studium und Kommentar der klassischen Yogaschrift

15. Prüfung/Hausaufgabe

- Theorie und Praxis