



FACHHOCHSCHULE FÜR YOGA & MEDITATION

3-JÄHRIGE

# YOGALEHRER AUSBILDUNG

MIT ALLEN ASPEKTEN DES YOGA IN ZÜRICH UND BERN



FUNDIERT, GANZHEITLICH, MIT SPIRITUELLEM FOKUS

Yogakaleidoskop Fachhochschule für Yoga & Meditation | Belpstrasse 16, 3007 Bern | Tel: 031 399 0000 | [zenter@kaleidoskop.org](mailto:zenter@kaleidoskop.org)

[WWW.YOGAKALEIDOSKOP.CH](http://WWW.YOGAKALEIDOSKOP.CH)

## ZIEL DER AUSBILDUNG

Diese Ausbildung richtet sich an die folgenden Interessentinnen und Interessenten:

- ☸ Menschen, die Yoga intensiv lernen möchten (Studium des Yoga)
- ☸ Menschen, welche die spirituelle Entwicklung über den Weg des Yoga gehen wollen (Yoga als spirituelle Praxis)
- ☸ Menschen, die Yoga unterrichten möchten

Ziel ist es, den Teilnehmenden Yoga als ganzheitliches System zu vermitteln, in welchem der persönlichen und spirituellen Entwicklung des Einzelnen sowie der Yoga Philosophie die gleiche Bedeutung beigemessen wird, wie der Praxis von Asanas und Meditation.

## YOGASTILE

Unsere Ausbildung basiert auf drei Yogastilen, welche Sie nach der Ausbildung ausführlich kennen und professionell unterrichten können:

- ☸ HATHA YOGA
- ☸ KLASSISCHER YOGA NACH PARAMAPADMA DHIRANANDA
- ☸ VINYASA FLOW YOGA

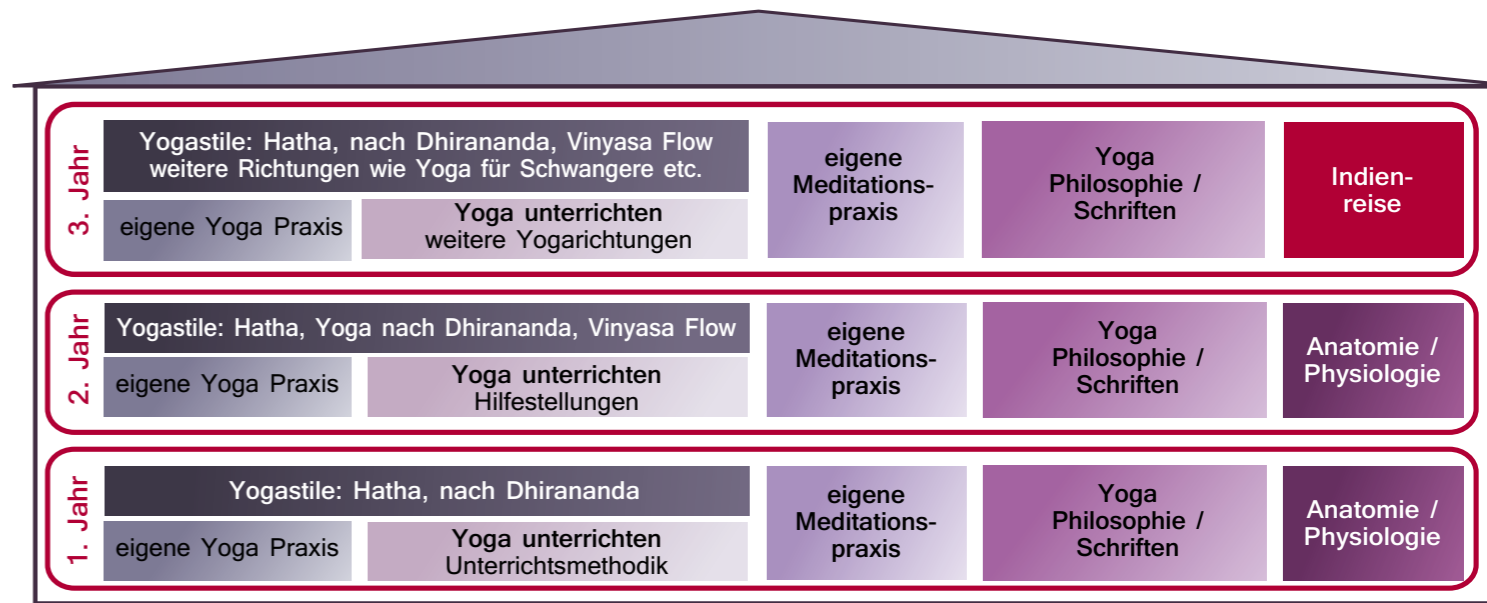
## AUSBILDUNGSINHALT

In dieser Ausbildung eignen sich die Teilnehmenden nachfolgende Kompetenzen an:

- ☸ die Fähigkeit, die oben beschriebenen Yogastile professionell zu unterrichten
- ☸ Unterrichtsmethodik, -didaktik und Rhetorik
- ☸ Raja Yoga (Meditationstechniken)
- ☸ Prozessbegleitung der eigenen Schüler und Schülerinnen
- ☸ Integration der Yoga Philosophie in den eigenen Alltag und in die Unterrichtstätigkeit
- ☸ Individuelle Hilfestellungen, Einsatz von Hilfsmitteln
- ☸ Erkennen von Möglichkeiten und Einschränkungen bei Yoga Praktizierenden



Die Ausbildung ist modular aufgebaut (siehe Grafik). Um sich mit Yoga als ganzheitliches/integrales System auseinander setzen zu können, ziehen sich die wichtigsten Themen durch die ganze Ausbildung. Jedes Modul setzt sich in unterschiedlicher Intensität mit den Themen auseinander und wird gegebenenfalls mit spezialisierten Themen ergänzt.



- MODUL YOGASTILE: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yoga nach Dhirananda, weitere Richtungen (Yoga für Schwangere etc.)
- MODUL YOGA PRAXIS: Asanas (Körperstellungen), Pranayama, Reinigungstechniken (Kryias), Spezialisierungskurse
- MODUL YOGA UNTERRICHTEN: Unterrichtsmethodik, Yogastunden gestalten, Meditationen anleiten, Rhetorik
- MODUL MEDITATIONS-PRAXIS: Meditation (Methoden + Praxis), persönliche und spirituelle Entwicklung durch eigene Praxis
- MODUL SCHRIFTEN UND PHILOSOPHIE: Yoga Philosophie, Yoga Schriften, gesunde Lebensweise, Weltreligionen
- MODUL ANATOMIE & PHYSIOLOGIE: Medizinisches Grundwissen spezifisch für Yoga

#### DIE WICHTIGSTEN INHALTE DER AUSBILDUNG:

- 🌀 Persönliche Yogapraxis
- 🌀 Persönliche Meditationspraxis
- 🌀 Yoga Philosophie
- 🌀 Yoga Schriften
- 🌀 Yoga Geschichte
- 🌀 Yoga im täglichen Leben
- 🌀 Yogische Ernährungslehre
- 🌀 Mantren

#### ZUSÄTZLICH WERDEN DIE FOLGENDEN BEREICHE UNTERRICHTET:

- 🌀 Weitere Yogastile
- 🌀 Weltreligionen
- 🌀 Grundlagen des Ayurveda
- 🌀 Anatomie / Physiologie
- 🌀 Gründung und Führung einer Yogaschule
- 🌀 Energiesysteme des Körpers
- 🌀 Bedeutende Yogis und Yoginis
- 🌀 Das yogische Weltbild
- 🌀 Sanskrit Grundlagen
- 🌀 Ergänzende Themen



#### UNSERE PHILOSOPHIE

Yoga kann als die Wissenschaft der spirituellen Entwicklung interpretiert werden. Yoga berücksichtigt alle Aspekte des Lebens und führt zu mehr Harmonie und Zufriedenheit. Im Yoga haben wir ein einzigartiges System, welches über die Jahrtausende immer mehr verfeinert und perfektioniert wurde. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht.

Yoga muss erlebt und erfahren werden, damit es später an Kursteilnehmende weitergegeben werden kann.

Somit ist das eigene Lernen und Erfahren des lebendigen Yoga das Herz eines angehenden Yogalehrers. Die persönliche, spirituelle Praxis basierend auf den verschiedenen Aspekten des Yoga wird im Verlauf der dreijährigen Ausbildung dieses Herz bilden.

Dieser Prozess wird durch durch kompetente und einfühlsame Lehrer begleitet.

#### TEAM



Für SABINE WOLTERS ist Yoga eine Lebensweise. Sabine praktiziert und lebt Yoga seit ca 20 Jahren. Schon in frühen Jahren in der Bewegung mit Tanz und Ballett vertieft, hat sie später Klavier und Gesang studiert.

Im Yoga fand Sabine die perfekte Symbiose für ihr eigenes Leben. Ihre lange und tiefe Erfahrung werden ergänzt durch ein Yogalehrerdiplom „Siromani“ nach Swami Sivananda und eine vierjährige Yogalehrerausbildung des BDY (Bund deutscher Yogalehrer).

Sabine besuchte unzählige Weiterbildungsseminare in Indien, der Schweiz, England, Deutschland und in den USA und verfügt dadurch über eine breit gefächerte und abgerundete Qualifikation, Yoga zu unterrichten. Als Lehrerin für spirituelle Berufe und ihrer eigenen Yogaschule hat Sabine mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und viel Hingabe eine langjährige Erfahrung im Unterrichten.



ANDY SCHWAB arbeitet seit über 20 Jahren mit Raja-Yoga, Meditation und Entspannungstechniken. Für Andy ist Meditation der Schlüssel zur inneren Harmonie, Freude und absoluter Freiheit und diesen Weg geht er nicht nur selber, sondern unterrichtet dies mit Begeisterung, Hingabe, Kompetenz und vor allem langjähriger persönlicher Praxis. Er begleitet viele Menschen auf dem Weg der spirituellen Entwicklung als spiritueller Lehrer und Begleiter.

Klassischer Yoga hat Andy nach Paramapadma Dhirananda in einer Yogalehrerausbildung erlernt und mit einem Nachdiplomkurs in Yogaphilosophie und -schriften abgerundet. Der Besuch einer Yogalehrerausbildung nach Sivananda und viele Weiterbildungskurse ergänzen sein Profil als Yogalehrer.

Im Hauptberuf unterrichtet Andy spirituelle Entwicklung und Berufe. Andy's Aussage: „Ich bin meinem Guru Paramapadma Dhirananda jeden Tag dankbar für die Weisheit, Begleitung und gemeinsame Zeit, welche mein Wesen sehr geprägt hat.“

#### DAS TEAM WIRD UNTERSTÜTZT DURCH

- 🌀 Colette Lauper
- 🌀 Ela Thole
- 🌀 weitere Gastlehrer



## AUSBILDUNGSDATEN

- 1. JAHR:** 4 Wochenenden (Freitag, Samstag, Sonntag) und 1 Woche  
EINSTIEGSSEMINAR wahlweise in Bern (im Yogakaleidoskop) oder in Zürich  
(wird nur einmal besucht).  
Bern: 11. – 13. November 2011 | Zürich: 6. - 8. April 2012  
WEITERE DATEN: 11. – 13. Mai 2012 in Zürich  
18. – 25. August 2012 Intensivwoche in der Schweiz  
26. – 28. Oktober 2012 in Zürich  
23. – 25. November 2012 in Bern
- 2. JAHR:** 4 Wochenenden (Freitag, Samstag, Sonntag) und 1 Intensivwoche
- 3. JAHR:** 4 Wochenenden (Freitag, Samstag, Sonntag) und 2 Wochen Indienreise

## PRÜFUNGEN

- ॐ Anatomieprüfung: nach 2 Jahren
- ॐ Praktische Prüfung und Diplomarbeit

## ABSCHLUSS

Abschluss nach 3 Jahren (ca. 710 Lektionen) gemäss den Richtlinien der YOGA ALLIANCE (YOGA TEACHER 500 HOURS)

## PREISE

Die Kosten für die Ausbildung können jährlich (CHF 4440) oder monatlich bezahlt werden  
(Anzahlung CHF 1600, 36 Raten à CHF 330 inkl. Zuschlag von CHF 5 pro Rate).  
Hotel, Indienreise, Bücher und Mahlzeiten sind darin nicht inbegriffen.

[WWW.ANDYSCHWAB.COM](http://WWW.ANDYSCHWAB.COM) | [WWW.SABINEWOLTERS.CH](http://WWW.SABINEWOLTERS.CH)