

# Highlights der Ausbildung



## Bewährte Struktur

- Unsere Ausbildung beginnt am Wochenende vom 11./12. Oktober 2025 und wird an 18 Wochenenden – wovon 3 verlängert sind - und einer Intensivwoche fortgesetzt.
- Sie ist ideal für tiefe Lernerfahrungen in einem alltagstauglichen Format.
- Zusätzlich nimmst du an mehreren Online-Treffen teil, an welchen v.a. Vorträge gehalten werden.
- Zwischen den Wochenenden arbeitest du die Inhalte nach und integrierst sie in deine Praxis.
- Im Weiteren besteht die Möglichkeit, auch ausserhalb der Unterrichtszeiten Fragen zu stellen und Unterstützung zu erhalten.

## Inhalte der Ausbildung

- **Yogapraxis**
  - Die Yogapraxis basiert auf dem klassischen Hatha Yoga mit dem Halten von Asanas. Während du in einer Position verweilst, bist du eingeladen die Übungen deinem Körper anzupassen und dich deinen Möglichkeiten entsprechend optimal auszurichten. Dies verbessert dein Körpergefühl, deine Körperhaltung und entfaltet die tieferen Wirkungen der Asanas.
  - Unser Unterricht umfasst auch viele sanfte Übungsvarianten die für den Unterricht sanfter Yogastunden „Gentle Yoga“ geeignet sind.
  - Du lernst verschiedene Variationen vom Sonnengebet kennen und wir bereichern diese mit vielen Standhaltungen wie es im Vinyasa Yoga bekannt ist. Ineinanderfliessende Übungen fördern deine Achtsamkeit und lassen dich den «Flow» erleben.

- Während der Yogapraxis werden die Bewegungen dem Atem angeglichen. Die Konzentration auf den Atem hilft dir, einen meditativen Zustand zu erreichen.
  - Die Ausbildung umfasst Yogastunden für Anfänger wie für Geübte. Hinzukommen besondere Themen wie Kundalini Yoga, ayurvedische Yogapraxis und Yogastunden mit Mantra Begleitung.
  - Auch unterrichten wir Yogastunden für Zielgruppen wie Senioren, Kinder, Rückenbeschwerden und Yoga während der Schwangerschaft.
- **Atmung - Pranayama**
    - Yoga hat ein ausgeklügeltes System aufbauender Atemübungen entwickelt. Die Übung von Pranayama gibt dir viel Energie (Prana), verbessert deine Konzentration und macht den Weg frei für die Meditation.
    - reinigende Übungen - Dhauti Pranayama
    - Übungen zur Vertiefung der Atemräume - Vibhaga Pranayama
    - Heilatem mit dem Mantra «OM» - Omkar Pranayama
    - Bienensummen – Brahmari
    - Schnellatmung – Kapalabhati
    - Energievolle Atmung - Ujjayi Pranayama
    - Wechselseitige Atmung – Nadi Shodana
    - Sonnenatmung – Surya Bheda Pranayama
    - Mondatmung – Chandra Bheda Pranayama
    - Blasebalg Atmung – Bhastrika
    - Bandhas und Mudras

- **Meditation**

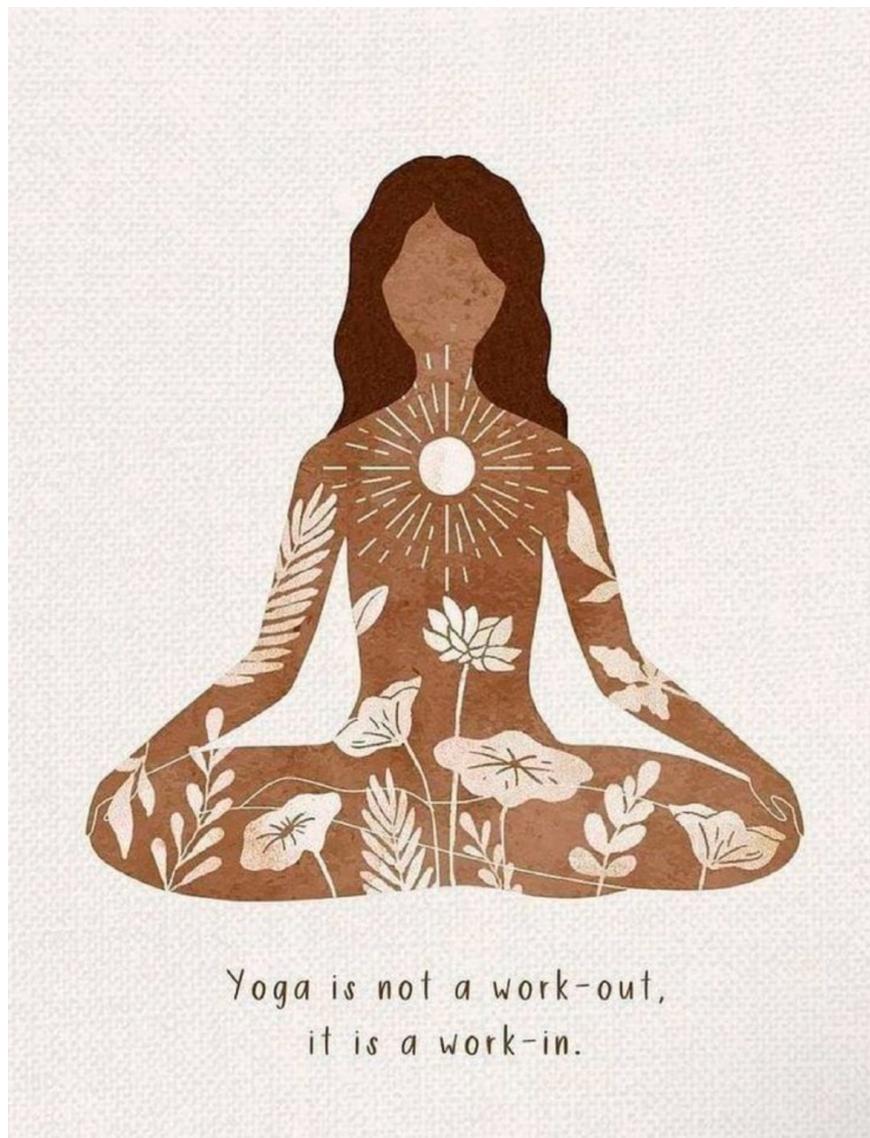
- Was ist Meditation?
- Meditation – das Licht auf dem spirituellen Weg
- Meditation als Übungspraxis und als Zustand
- Die 12 Schritte der Meditationspraxis
- Die Entwicklung von Gelassenheit und Gleichmut
- Wie Asanas, Pranayama und Entspannung auf die Meditation vorbereiten
- Die vielfältigen Formen der Meditation
- Meditation im Raja Yoga: einfache und kombinierte Mantrameditation, Visualisierungen, Affirmationen
- Meditation im Jnana Yoga: Wer bin ich? So Ham, Maha Vakyas, Bewusstsein, Einheitsbewusstsein
- Meditation im Kundalini Yoga: Atem- & Energiemeditation, Chakrameditation
- Wirkungen der Meditation
- Empfehlungen zum Aufbau einer eigenen Übungspraxis

- **Grundlagen der Yogalehre**

- 3 Körper und 5 Hüllen (die Beziehung zwischen Körper, Energie, Emotionen, Psyche und Gedanken)
- Yamas und Niyamas (die moralische Grundlage der Yogapraxis)
- 3 Gunas (Sattva, Rajas und Tamas, die drei Eigenschaften der Natur)
- 5 Stufen des Geistes / 4 Bewusstseinszustände (verstehe dein Inneres und erkenne dein wahres Selbst)
- Karma (Ursache & Wirkung), Wiedergeburt, Dharma (ethisches Verhalten)
- Atman (Seele/Selbst) und Brahman (das Absolute - Allumfassende - Universelle)
- Die Erfahrungen auf dem Yogaweg

- Die Geschichte und die grossen Traditionslinien des Yoga
- **Yoga Philosophie**
  - historische Entwicklung und wesentliche Merkmale der Vedanta Philosophie
  - historische Entwicklung und wesentliche Merkmale der Tantra Philosophie
  - die Wesensnatur von Shiva und Shakti
  - Tantra im Vergleich zu Advaita Vedanta
- **Patanjali Yoga Sutras**
  - Patanjali ist hier im Westen der bekannteste Yogameister. Er verfasste die Yoga Sutras, welche ca. 200 vor bis 200 nach Christus anzusiedeln sind. In den Sutras geht es um Wissen, Erkenntnis, Wahrheit und Meditation.
  - die 3 Definitionen des Yoga in den Yoga Sutras
  - die Auflösung der mentalen Bewegungen
  - Hindernisse und deren Beseitigung
  - das Einprägen des Ruhezustandes
- **Unterrichtstheorie**
  - Grundlagen des Unterrichtens
  - Ethik der Yogalehrenden
  - Gruppierungen von Asanas und Aufbau von Yogastunden
  - Wirkungen von Asanas und Pranayama
  - Energetische Anatomie (Prana, Nadis, Chakras, Vayus, Kundalini)
  - Berufskunde: Arbeitsformen & Marketing
- **Anatomie**
  - das menschliche Skelett
  - Gelenke
  - Muskeln
  - Faszien

- Trainingsarten
- Atmung
- Herz-Blutkreislauf
- **Gesundheit**
  - Ayurveda und eine gesunde Lebensweise
  - Ernährung
  - Stresslehre und Entspannungsreaktion
  - Reinigungstechniken
  - Yoga - Therapie
- **Bhakti Yoga - der Yoga der Hingabe**
  - 5 Bhavas (5 Arten der Gottesliebe)
  - 9 Formen von Bhakti
  - Götter im Hinduismus
  - Kirtansingen & Mantras
  - Pujas (Rituale)



Yoga is not a work-out,  
it is a work-in.