

**HINDU-AKADEMIE
NEPAL LODH
Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen**

**Ausbildung
zur/zum
Yoga-Lehrer/in**

Leitung und Betreuung:
Nepal Lodh, Dipl.-Sozialwissenschaftler,
ind. Yogameister, Professorale Lehrbeauftragter (FH)
Dozententeam
Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen

1. Ausgangssituation und Zielsetzung

Die Yogalehrer/innen-Ausbildung umfasst eine gründliche Unterweisung in alle Aspekte der Praxis, Theorie und Philosophie des Yoga.

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Eine Yogalehrerin/ ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene Berufsausbildung möglichst in einem sozialen, pädagogischen, pflegerischen oder verwandten Beruf und Berufserfahrung; Grundkenntnisse in Yoga-Übungen und Yoga-Philosophie sollten durch die Teilnahme an Yogakursen nachgewiesen werden; ernsthaftes Interesse.

1. Lehrinhalte:

- * **Yogaphilosophie und Entwicklung der Yogamethode**
- * **Yoga und Lebensentwürfe**
- * **Der Mensch und sein Körper**
- * **Pranayama**
- * **Der Hatha-Yoga als Gesundheitsyoga**
- * **Verschiedene Yogaarten**
- * **Pratyahara**
- * **Acht-Stufen-Yoga und die Yoga-Sutren**
- * **Die Yoga-Meditation**
- * **Fragen der Ernährung aus der Sicht des Yoga**
- * **Einführung in andere Entspannungsmethoden**
- * **Leib-seelische Probleme**
- * **Grundinformation zur Erfahrungsheilkunde, zur Homöopathie und zum Ayurveda**
- * **Gewaltfreies Leben und Kommunikation**
- * **Die Unterrichtsgestaltung und -planung**

Die ersten zwei Semester vermitteln eine Yoga-Schulung, die ein systematisches Training zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit umfasst.

Im 3. und 4. Semester werden die Kenntnisse vertieft und die Grundlagen des Yoga-Unterrichts erarbeitet.

1. **Zeitlicher Ablauf:**

Die Fortbildung in der berufsbegleitenden Form dauert 4 Semester.

Gesamtunterrichtsstunden: 550

Der Unterricht erfolgt in Wochenendschulen von Freitag bis Sonntag bzw. Samstag und Sonntag. In Abstimmung mit den Teilnehmer/innen ist auch eine Kompaktwoche möglich.

Die Unterrichtszeiten sind freitags von 17.00 – 20.00 Uhr, samstags von 10.00 – 18.00 Uhr und sonntags von 9.00 – 13.00 Uhr.

Exkursionen nach Absprache. Änderungen vorbehalten.

2. **Kosten**

Seminargebühren: Euro 4.080,00 (inkl. 19% MWSt.)

Prüfungsgebühr: Euro 120,00 (nicht in den monatlichen Raten enthalten und fällt nur bei Teilnahme an der Prüfung an).

Die Ausbildungskosten können in monatlichen Raten von Euro 170,00 geleistet werden.

3. **Prüfung**

Die Abschlussprüfung besteht aus:

a.) schriftlicher Hausarbeit

b.) schriftlicher Lehrprobe

c.) praktischer Lehrprobe

d.) mündlichen Prüfungsgespräch von 20 Minuten

Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat „Yoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

4. **Tätigkeitsfeld**

Durch das steigende Interesse nach ganzheitlicher Gesundheit und Persönlichkeitsbildung nimmt die Nachfrage nach ausgebildeten Yogalehrerinnen und -lehrern zu. Die Ausbildung eröffnet die Möglichkeit sowohl haupt-, neben- als auch freiberuflich als Yoga-Lehrer/in tätig zu werden. Viele Institutionen, wie z.B. Volkshochschulen, Sportvereine, Gesundheitsstudios, Krankenkassen, religiöse Einrichtungen, Krankenhäuser, Altenheime, Kurheime, Familienbildungsstätten, Urlaubszentren etc., sind interessiert an Yoga-Lehrer/innen.

Bewerbung/Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem folgenden Anmeldeabschnitt an bei HINDU-AKADEMIE Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen.

ANMELDUNG (VERBINDLICH)

Ich melde mich für die Ausbildung zur/zum Yoga-Lehrer/in, Beginn ab 16./17. Februar 2019, verbindlich an.

NAME: _____

STRASSE: _____

ORT: _____

TELEFON: _____

GEBOREN AM: _____

BERUF: _____

Ein kurzer Lebenslauf mit beruflichem Werdegang und der bisherigen Yogapraxis ist beigefügt.

Für die Abbuchung der Lehrgangsgebühr in Höhe von monatlich 170,00 Euro werde ich einen Dauerauftrag jeweils per 15.d.M. bei meiner Bank zugunsten des Kontos bei der Sparkasse Bremen mit der IBAN DE80 2905 0101 0010 4454 01 (Kontoinhaber Nepal Lodh) einrichten.

Die zur Bearbeitung erforderlichen Angaben werden für die Dauer des Lehrganges unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen gespeichert.

DATUM: _____

UNTERSCHRIFT: _____