



Yoga Institut Vienna
www.yoga-institut.at



Anmeldung:

Zur Yoga-Lehrer-Aus-/Weiterbildung 2022 – 2024

Vorname:

Zuname:

Geb. Datum:

Adresse

Straße/Nr./Top:

PLZ:

Wohnort:

Bundesland:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

Anzahlung: EURO 100,00
Zur Anmeldung bitte einzahlen und ankreuzen.

Bankverbindung

Reinhard M. Scholze
Sparkasse Korneuburg BLZ 20227
IBAN: AT21 20227 005 000 000 62
BIC: SSKOAT21XXX

.....
Datum

.....
Unterschrift



Yoga Institut Vienna
www.yoga-institut.at



Yoga-Lehrer-Aus-/Weiterbildung 2022 - 2024

Das Curriculum der Yoga-Lehrer-Ausbildung am Yoga Institut Vienna (YIV) entspricht den Standards der International Yoga Alliance und der International Yoga Federation in Inhalt und Umfang.

Das Yoga Institut Vienna ist Repräsentant der IYTA / International Yoga Teacher's Association, inc. In Sydney, die von der Yoga Alliance anerkannt ist. Das YIV hat die Berechtigung, für die IYTA Prüfungen abzunehmen.

Die International Yoga Alliance und die International Yoga Federation erkennen folgende Standards an:

Yoga LehrerIn: 200+ Ausbildungsstunden / 2 Jahre
Yoga LehrerIn: 500+ Ausbildungsstunden / 4 Jahre

Die **KOSTEN** für die 200+ Yoga-Lehrer-Aus-/Weiterbildung betragen **EURO 2.688** und enthalten:
21 Ausbildungsmodule mit je 8 Unterrichtseinheiten
2 Spezialseminare mit je 20 Stunden und
2 Supervisionssitzungen mit je 60 Minuten.
In den Kosten sind nicht enthalten:
6-tägiges Spezialseminar mit 42 Stunden und
die wöchentliche Teilnahme an einer Yoga-Klasse.

Die Ausbildung wird mit der **Yoga-LehrerInnen-Prüfung 200+** abgeschlossen.

BEGINN der 200+ Yoga-Lehrer-Aus-/Weiterbildung:

1. Modul von 26. – 28. August 2022

ORT: Seminarhof Schleglberg,
Holzhäuseln 12, 4681 Rottenbach, OÖ.



Yoga Institut Vienna
www.yoga-institut.at



YOGA AUSBILDUNG

2022 – 2024



Kailash
Sivas Thron



Das Yoga Institut Vienna ist Repräsentant der IYTA / International Yoga Teacher's Association, inc. In Sydney.

www.yoga-institut.at



YOGA INSTITUT VIENNA

International Yoga Teacher's Association Inc.
Davidgasse 97/10, A-1100 Wien Fon/Fax: 01-6027720
Mail: yoga@yoga-institut.at www.yoga-institut.at



Struktur der Yoga-Aus-/Weiterbildung

ERSTE AUSBILDUNGSSTUFE (250 Stunden) umfasst:
21 Ausbildungs-Module mit je 8 Stunden (UE) zu je 60 Minuten (insgesamt 10 Wochenenden mit jeweils 2 bis 3 Modulen).

3 Spezialseminare:

- 2 Seminare (Freitag – Sonntag) je 20 Stunden (UE)
- 1 Seminar (6 Tage) zu 42 Stunden (UE), sowie

Yoga-Selbststudium und **Eigenpraxis** und der Besuch einer **wöchentlichen Yoga-Klasse**.

Im zweiten Ausbildungsjahr leiten die TeilnehmerInnen selbstständig Yoga-Klassen. Darauf werden sie bestens vorbereitet.

Die **Kosten** für die Erste Ausbildungsstufe betragen **EURO 2.688** (siehe Rückseite) und teilen sich wie folgt auf:

7 Module werden jeweils im Voraus bezahlt in 3 Raten von je EURO 560. Hinzu kommen 24 Monatsraten in Höhe von je EURO 42.

ZWEITE AUSBILDUNGSSTUFE (250 Stunden) umfasst:
14 Ausbildung-Module mit je 10 Stunden (UE), die an 7 Wochenenden angeboten werden.

2 Spezialseminare:

- 1 Seminar (4 Tage) mit 34 Stunden (UE)
- 1 Seminar (6 Tage) zu 42 Stunden (UE), sowie Selbststudium und **Eigenpraxis**.

ERSTE und ZWEITE AUSBILDUNGSSTUFE (insgesamt 500 Stunden) ergeben zusammen die große **500+ Stunden (UE) Yoga-LehrerInnen-Ausbildung**, die sich über einen Zeitraum von 4 – 5 Jahre erstreckt.



Die drei Ebenen – Lernerfahrung

Das Yoga Institut Vienna (YIV) bildet **seit 1998** Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus.

Die **Ausbildungs-Module** und **Spezialseminare**, die **Eigenpraxis** und das **Yoga-Selbststudium** sowie der Besuch einer **wöchentlichen Yoga-Klasse** sind die bewährten Ebenen der Lernerfahrung, die in der Yoga-Aus-/Weiterbildung am Yoga Institut Vienna (YIV) vermittelt werden. Mit dieser bewährten Methode erhalten die AusbildungsteilnehmerInnen eine umfassende und fundierte Yoga-Ausbildung in **Theorie** und **Praxis** und sind für das **selbständige Leiten von Yoga-Klassen** bestens vorbereitet.

In den vergangenen Jahren sind AusbildungskandidatInnen zu **kompetenten** Yogalehrerinnen und Yogalehrern geworden.

Zielgruppe der Yoga-Aus-/Weiterbildung:

Der Klassische (oder Ashtanga) Yoga, wie er im Yoga Institut Vienna (YIV) praktiziert und gelehrt wird, passt zu unabhängigen, einfühlsamen und kontemplativen, sowie engagierten Menschen.

Die Yoga-Aus-/Weiterbildung bzw. die Yoga-Module richten sich an Menschen, für die beruflich die zwischenmenschliche Zusammenarbeit und die Betreuung von Menschen eine Rolle spielen, sowie an Menschen, die Leitungsaufgaben erfüllen. Nicht zuletzt richtet sich die Yoga-Aus-/Weiterbildung an alle, die ihre Yogakenntnisse praktisch und theoretisch vertiefen wollen und korrekt Yoga praktizieren wollen. So kann Yoga seine heilsame und energispendende Kraft entfalten.



Ziele der Yoga-Aus- und Weiterbildung

Die Absolvierung der **Ausbildungs-Module**, der **Spezial-Seminare** und das **Yoga-Selbststudium** mit der **Eigenpraxis** führen zur **Qualifikation**, Yoga-Gruppen und Yoga-Einzelsitzungen selbstständig planen und leiten zu können. Ein weiteres Ziel ist es, in **Theorie** und **Praxis** das Yoga-Wissen zu erweitern. Der Ashtanga (acht-stufiger) Yoga oder Klassischer Yoga beinhaltet den Hatha-Yoga (3. bis 5. Stufe) und den Raja-Yoga (6. bis 8. Stufe), genannt der Raja- oder Königliche Yoga. Der Ashtanga-Yoga basiert auf den Sutren (wörtlich: Fäden) des spirituellen Meisters und Sehers **Patanjali**. Dieser **Klassische Yoga** ist die maßgebliche Grundlage der Yoga-Aus-/Weiterbildung am Yoga Institut Vienna (YIV) in Theorie und Praxis.

Die acht Yoga-Stufen nach Patanjali

- > YAMA ethische Werte und Selbsterfahrung
- > NIYAMA Reinheitsgebote und Disziplin
- > ASANA Körper-Stellung / -haltung
- > PRANAYAMA Prana = Energie, Yama = Regulierung
- > PRATYAHARA Kontrolle der Sinne
- > DHARANA Konzentration
- > DHYANA Meditation, Verschmelzung
- > SAMADHI Zustand vollkommener Bewusstheit

Dieser Yoga-Weg ist ein **integraler Lebensweg**, der die **gesamte Persönlichkeit** einbezieht. Er ebnet den Weg zum Höheren Selbst und führt zur höchsten Identität mit dem kosmischen Bewusst-SEIN.

OM tat sat.