

Beweggrund

ist Ihr intensives Interesse an Yoga.

Die Ausbildung zum/ zur klassischen Yogalehrer/in richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende Yogalehrer/innen, sondern auch an all jene Yoga – Praktizierende, die ihr Hintergrundwissen über Yoga vertiefen und bewusster Yoga im Lebensalltag umsetzen wollen.

Unsere Ausbildungstradition

wurde von Yogi Paramapadma Dhiranandaji 1986 in Schorndorf gegründet

1937 in Indien als Samir Kumar Gosh geboren, erarbeitete sich Y.P. Dhiranandaji ein fundiertes Wissen über den klassischen Yoga. 1977 wurde er beauftragt, den Kriya-Yoga in der Traditionslinie bis hin zu Babaji im Westen zu lehren und gab hierfür zahlreiche Seminare in Europa.

Von 1986-2011 hat er Yogalehrer/innen im klassischen Yoga ausgebildet. Dieser orientiert sich nicht nur am Körper, sondern strebt die Einheit zwischen Körper, Atem, Geist und Seele (Selbst) an, die sich in jedem Moment bewusst spüren lässt, und über Jahrhunderte so überliefert und praktiziert wurde.

Die Ausbildung erfolgt gemäß der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji und lehrt den klassischen Yoga. Sie qualifiziert, Yogakurse kompetent führen zu können. Die persönliche Erfahrung, das erarbeitete Hintergrundwissen sowie der zeitliche Rahmen bieten eine solide Basis dafür.

Referenz hierfür sind die seit vielen Jahren von uns ausgebildeten und an Volkshochschulen sowie weiteren Bildungseinrichtungen, Vereinen, in Betrieben, Institutionen und im Privaten tätige Yogalehrer/innen.

Die Yoga-Praxis, die sich an den individuellen Voraussetzungen orientiert, wird auf der Grundlage des Yogasutra nach Patanjali ausgeführt.

Durch das Praktizieren der asanas sowie mudras/ bandhas und dem Umgang mit dem Atem (pranayama) werden Körper und Geist gestärkt und stabilisiert. Ziel ist, durch den Übungsweg Stress abzubauen, Beweglichkeit und eine ganzheitliche Gesundheit zu fördern sowie nach innen einzutauchen: innere Ruhe, Stabilität, Klarheit und Harmonie zu erlangen.

Dadurch kann unser Lebensalltag mit den je eigenen Herausforderungen mit tieferem Bewusstsein erkannt, angenommen und ausgefüllt werden.

Die Unterrichtsfächer

● Philosophie / Ethik

Philosophische Systeme (darsanas)

- Samkhya/ Vedanta - Philosophie
- Klassischer Yoga nach Patanjali
 - Astanga – Yoga: die 8 Stufen des Yoga mit
 - o Yama (Kontrolle)
 - o Niyama (Disziplin)
 - o Asana (körperliche Stellungen)
 - o Pranayama (Zurückhalten d. Lebensenergie)
 - o Pratyahara (Zurückziehen der Sinne)
 - o Dharana (Konzentration)
 - o Dhyana (Meditation)
 - o Samadhi (Erleuchtung)

Quellschriften des Hatha-Yoga mit der Lehre der asanas, bandhas, mudras, satkarma, pranayama, Luftarten, nadis, cakren, kundalini-sakti usw., Meditation

Einführung in spirituelle Schriften wie Veden, Upanishaden, Bhagavadgita Ethik in Beruf und Alltag

- ### ● Hatha-Yoga - Praxis/ Meditation auf der Grundlage der Yogaphilosophie und der Quellschriften (siehe oben) sowie mit versch. Entspannungs-, Konzentrations-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen

- ### ● Anatomie, Physiologie, Psychologie, Pathologie mit Yoga und die Körpersysteme sowie Psyche/ Psychosomatik/ Stress, Umgang mit Einschränkungen, gesunde Lebensweise auch in Vernetzung mit Ayurveda, Persönlichkeitsarbeit

- ### ● Unterrichtstraining mit Grundlagen in Pädagogik, Didaktik und Methodik Didaktik/ Methodik des Yogaunterrichts, Stunden- und Kursplanung, Gestalten und Führen von Yogalektionen und Vorträgen mit Feedbackrunde und Supervision, teilnehmer- und zielgruppenorientiertes Unterrichten

- ### ● Unterrichtspraktikum mit Vor/Nachbereitung der Hausaufgaben in Theorie und Praxis, Prüfungsvorbereitung/ Prüfungen

● Berufskunde

Zwischen den Ausbildungswochenenden erfolgt eine Vertiefung von Theorie und Praxis im Selbststudium – unterstützt durch einen Plan und konkreten Aufgaben.

Es besteht die Möglichkeit, **diese Ausbildung praktisch wie theoretisch zu vertiefen und zu erweitern:** mit individuell gewählten Modulen und bis hin zu einer 4-jährigen Yogalehrerausbildung.

Unser Lehrbuch, das die Ausbildung begleitet:

Yogamrita - die Essenz des Yoga
Autor: Yogi Dhiranandaji

Die Ausbildungsleitung

● **Yogacarya Iris Wurst**

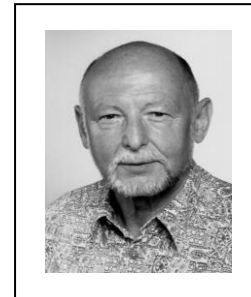
Yogalehrerin BDY/EYU

- seit 1993 Schülerin von Yogacarya Shivanandaji
- seit 2003 Schülerin von Yogi Dhiranandaji und in seiner Tradition ausgebildete klassische Yogalehrerin
- Yogalehrerin BDY/EYU - Mitglied BDY/EYU sowie BDY-Ausbildung in betriebl. Gesundheitsförderung
- Referentin an der Volkshochschule sowie weiteren Einrichtungen/Institutionen im Bereich Yoga/ Meditation /Stressprävention/Gesundheitsförderung/Mentaltraining
- zertifizierte Yogacarya- Ausbildung und autorisiert im klassischen Yoga gemäß der Tradition auszubilden
- Gründung der Ausbildungsschule „Yoga Ananda Raum“
- u.a. medizinische Grundlagenausbildung
- berufliche Tätigkeiten: Bankkauffrau/Pädagogin

● **Yogacarya Shivananda**

Hans - Dieter Sauer

- seit 1983 Schüler von Yogi P. Dhiranandaji
- seit 1989 Yogalehrer und ausgebildet von Yogi Paramapadma Dhiranandaji
- langjähriger Referent an Volkshochschulen sowie weiteren Einrichtungen/Institutionen/Betrieben im Bereich Yoga/ Meditation/ Stressprävention/ Gesundheitsförderung/ Mentaltraining
- 2000 Übertragung des Titels Yogacarya und damit von Yogi Paramapadma Dhiranandaji autorisiert, im klassischen Yoga gemäß seiner Tradition auszubilden und im Kriya – Yoga Gruppenmeditationen anzuführen
- 2000 Gründung der Yogaschule Sauer in Backnang www.yogaschule-sauer.de



Lernatmosphäre

Durch die Ausrichtung auf den Zustand der Einheit stellt sich an den Ausbildungswochenenden von selbst eine harmonische und für das Lernen offene Atmosphäre ein.

Organisatorisches

Ausbildungsdauer:

- 2 Jahre (März 2022 bis März 2024)
- verteilt auf 16 Wochenenden u. Prüfungsbespr.

Ausbildungstermine:

2022: 05./06.März 09./10.April 28./29.Mai 09./10. Juli
20./21. Aug. 08./09.Okt. 03./04. Dez.

2023: 21./22. Jan. 04./05.März 29./30.April

Die weiteren Termine werden noch bekannt gegeben.

Unterrichtszeiten:

Sa. 09.00 - 12.15	So. 09.00 - 12.15
14.00 - 19.00	14.00 - 17.00

mit meditativem Abschluss

Ausbildungsort:

Yogaschule *Yoga Ananda Raum*
71522 Backnang, Uhlandstr. 9
Eingang über Kesselgasse

Ausbildungskosten:

2900.- € (exkl. Unterkunft und Verpflegung) zahlbar nach Anzahlung von 300,- € wie folgt:

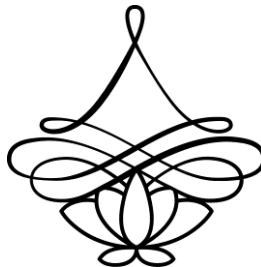
- einmalig
- verteilt auf 2 Teilbeträge zu je 1300,- €
- verteilt auf 23 Monatsraten zu je 113,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Ausbildungsabschluss:

Bei in Theorie und Praxis bestandener Abschlussprüfung sind Sie im klassischen Yoga ausgebildete Yogalehrerin/ Yogalehrer gemäß der Tradition von Yogi Dhiranandaji und erhalten ein schuleigenes Zertifikat.

**Wir freuen uns über Ihr Interesse
an unserer Yogalehrer*innen-
Ausbildung.**



**Weitere Informationen
sind erhältlich bei:**

Iris Wurst, Yogalehrerin BDY/EYU
Gabweg 16 71570 Oppenweiler
Tel. 07193 – 7041
E-Mail: info@yoga-ananda-raum.de
www.yoga-ananda-raum.de

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.
Bitte senden Sie den unten stehenden Talon an
Iris Wurst (Adresse siehe oben).



**Ich interessiere mich für die
Yogalehrer/innen-Ausbildung 2022/2024.**

- Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu
- Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf

Name:

Vorname:

Straße:

Geburtsdatum:

PLZ:Ort:

Tel. privat:

Tel. Geschäft:

E-Mail:

**Ausbildung
zum/zur klassischen
Yogalehrer/in
2022/2024**

**gemäß der Tradition des
indischen
Yogi Dhiranandaji**

**mit
Yogacarya Iris Wurst
Yogalehrerin BDY/EYU
&
Yogacarya Shivananda
Hans-Dieter Sauer**



Yoga Ananda Raum
Yogaschule
Uhlandstraße 9
71522 Backnang
www.yoga-ananda-raum.de