

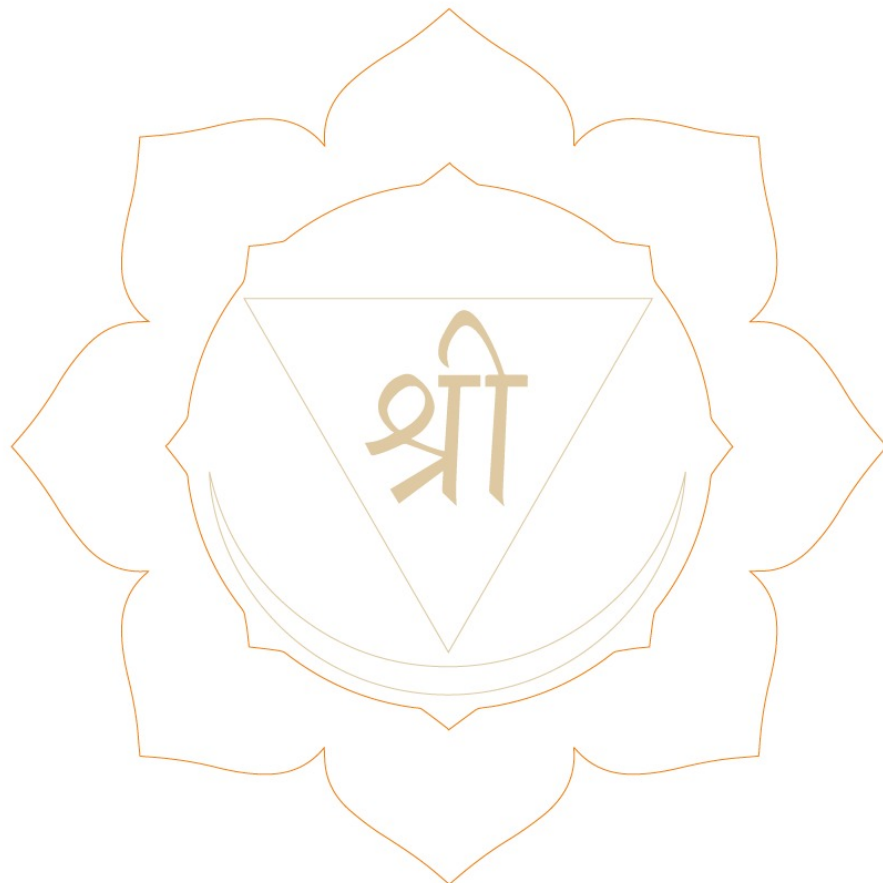
Soma Yoga

Vinyasa Yoga Lehrer Ausbildung

Februar 2021 - März 2022



www.somayoga-freiburg.de



SOMA YOGA LEHRERAUSBILDUNG

Das Soma Yoga Teacher Training

Vinyasa Yoga Intensivausbildung

Die **Lehrer-Ausbildung** nimmt Dich mit auf eine spannende Reise zu Dir selbst, ob Du nun Yogalehrer werden und mit einer anerkannten Prüfung abschließen oder deine eigene Yoga Praxis vertiefen möchtest, ohne dabei eine Lehrtätigkeit anzustreben. Unsere Ausbildung vermittelt auf undogmatische Weise eine integrale Sicht des Yoga und verbindet die spirituelle Ausrichtung des traditionellen Yoga und Ayurveda mit dem Leben hier in der westlichen Welt.

Du lernst alle Fertigkeiten, Vinyasa Yoga zu unterrichten und erhältst umfassende Unterstützung, Deinen eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln. Wir ermutigen Dich in dieser Ausbildung Sichtweisen zu erweitern, innere Grenzen zu transzendieren und all dies in die Unterrichtspraxis einfließen zu lassen. Mit der Lehrerausbildung startet ein Prozess tiefgreifender körperlicher, mentaler und spiritueller Transformation.

Die persönliche Erfahrung ist hierbei der Schlüssel zu Authentizität, Professionalität und Lebendigkeit im Unterricht, sie ermöglicht es, deinen Yogaweg mit den Schülern zu teilen, gibt den yogischen Texten Sinn und macht sie in unserer Zeit verständlich und anwendbar. Für jeden Yogalehrer ist die eigene Erfahrung die unerschöpfliche Quelle, aus der die Tiefe und Wahrheit des Yoga gelebt werden kann.

Die Monate der Ausbildung werden Dich unterstützen, Dich auf die Lehrinhalte und Übungspraxis zu konzentrieren und sie mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. Tägliche Yogapraxis, Pranayama, Meditation, Auseinandersetzung mit philosophischen Themen und Selbsterforschung unterstützen dich darin, deine innere Kraft, Energie und Liebe in dein Leben, deinen Yoga-Unterricht und in die Welt fließen zu lassen.

Die Yogalehrerausbildung wird nicht nach bestandener Prüfung zu Ende sein. Yoga ist eine spannende Reise zu sich selbst, die das ganze Leben währt. JETZT ist ein großartiger Zeitpunkt, diese Reise zu beginnen!

OM Shantih!

Ralf Schultz

Ausbildungsleitung, BYV Yogalehrer, E-RYT

Ausbildungsinhalt

Kursplan (200+ Std. gesamt)

Unser Ausbildungsprogramm entspricht der von der Yoga Alliance USA vorgeschriebenen Mindestausbildung von 200 Stunden.

Übungstechniken

- * Korrekte Ausführung und Analyse grundlegender Asanas: Stehende Haltungen, Gleichgewichtshaltungen, Vorwärtsbeugen, Hüftöffner, Drehungen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen
- * Sequenzierung: Korrekte und kreative Abfolge von Asanas (Vinyasa Krama)
- * Theorie & Praxis der Shat Karma Kriyas (Reinigungstechniken)
- * Pranayama (Atemtechniken)
- * Mind & Meditation
- * Bhakti Yoga und Ritual
- * Mantrarezitation, Kirtan, Chanting & Nada Yoga
- * Yogische Anatomie: Chakren, Nadis, Prana, Granthis, Bandhas (Energieverschlüsse)

Lehrmethodik

- * Didaktik des Yogaunterrichts
- * Alignment, Linienführung, sichere, wirkungsvolle und konstruktive Asanakorrekturen
- * Hilfestellungen, Assistieren und Variationen von:
 - Stehenden und Balance-Haltungen
 - Vorwärtsbeugen
 - Drehpositionen
 - Rückbeugen
 - Umkehrhaltungen
- * Leitung eines Kurses mit unterschiedlichen Leveln
- * Grundlagen der ayurvedischen Sequenzierung
- * Beobachten und Assistieren von Unterrichtsstunden
- * Unterrichtsvorbereitung und selbständiges Planen von Unterrichtsstunden für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- * Sequenzierung, Timing und Musik im Vinyasa Yoga-Unterricht
- * Auftreten, Stimme, Persönlichkeit des Yogalehrers

Anatomie & Physiologie

- * Grundlagen der Anatomie und Physiologie für Hatha Yoga: Muskeln & Skelett, Atmungs-, Verdauungs- und Herz- und Gefäßsysteme
- * Nervensystem & Gehirn
- * Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- * Verletzung, Erholung und Prävention: Grundlegende therapeutische Richtlinien

Yoga Philosophie/Ethik/Lebensweise

- * Die verschiedenen Wege des Yoga
- * Die Veden als Grundlage des Yoga
- * Weisheit der Yoga Sutras von Patanjali
- * Die acht Glieder des Ashtanga Yoga
- * Einführung in die Bhagavad Gita
- * Hatha Yoga Pradipika
- * Karma
- * Stolpersteine und Ethik des Yogalehrens
- * Grundlagen des Sanskrit Alphabets, Aussprache
- * Auseinandersetzung und Umsetzung der Yogaphilosophie: Liebe, Leidenschaft und Hingabe in deiner eigenen Yogapraxis, beim Unterrichten und im Alltag kultivieren
- * Grundlagen des Ayurveda: Konstitutionstypen, Ernährung, Lifestyle

Praktikum

- * Teilnehmertraining in Kleingruppen
- * Assistenz in Yoga-Kursen der *Soma Yoga* Stunden

Satsang

- * Rezitation & Meditation
- * Japa und Mantra
- * Arati, Ritual & Puja
- * Frage & Antworten
- * Mündliche und schriftliche Prüfungen

Weitere Themen

- * Restorative Yogapraxis, Einzelunterricht & Schwangerschaftsunterricht
- * Arbeit mit Energien; Gruppenenergien erfassen, Intuition entwickeln
- * Ayurvedische Empfehlungen für den Alltag

Ausbildungsstruktur (Änderungen vorbehalten)

Die Vinyasa Yoga Lehrer-Ausbildung findet **vom 20. Februar 2021 bis 06. März 2022** im Studio von Soma Yoga Freiburg statt. Die Ausbildungsseminare verteilen sich auf zehn Wochenenden und ein Prüfungswochenende. Jedes Wochenende beinhaltet Theorie und Praxis mit einem thematischen Schwerpunkt.

Gewöhnlich gelten für die Wochenendblöcke die folgenden Unterrichtszeiten:

<i>(Freitag</i>	<i>17:00 – ca. 21:00 Uhr, nur 2. Wochenende und Prüfungswochenende)</i>
Samstag	09:00 – ca. 18:30 Uhr
Sonntag	09:00 – ca. 18:30 Uhr

1. Wochenende: 20. - 21. Februar

- *Stellungsgruppen, Sequenzing & Unterrichtsmethodik,*

2. Wochenende: 19. – 21. März

- *Stellungsgruppen II, Sequenzing & Unterrichtsmethodik*

3. Wochenende: 24. – 25. April

- *Westliche Anatomie*

4. Wochenende: 15. – 16. Mai

- *Yogaphilosophie*

5. Wochenende: 03. – 04. Juli

- *Methodik, Sequenzing & die Kunst des Assistierens*

6. Wochenende: 18. – 19. September

- *Mind, Meditation & Yoga Sutra nach Patanjali*

7. Wochenende: 23. – 24. Oktober

- *Yogische Anatomie, Pranayama & Hatha Yoga Pradipika*

8. Wochenende: 04. – 05. Dezember

- *Einführung in Sanskrit, Mantra, Chanting*

9. Wochenende: 29. – 30. Januar 2022

- *Yoga und Ayurveda & Schüler/Lehrer Beziehung*

10. Wochenende: 12. – 13. Februar 2022

- *Gruppenpraktika*

Prüfungswochenende: 04. – 06. März 2022

- *Theoretische & Praktische Prüfung, Zertifikatsverleihung, Abschlussfeier!*

Vorraussetzungen

- * Mindestens 1-2-jährige regelmäßige Yogapraxis (Hatha Yoga Richtung)
- * Persönliches Gespräch mit Ralf (nur nach Bedarf)
- * Teilnahme an zwei regulären Yogaklassen in der Woche – wenn möglich bei uns (sonst in einem anderen Studio). Während des TT sind die 2 Wochenstunden bei uns kostenlos!
- * Abschluss des Ausbildungsvertrages
- * 100% Anwesenheit = 100 % Commitment während des gesamten Trainings
- * Studieren sämtlicher erforderlicher Texte mit anschließender schriftlicher Auseinandersetzung sowie Einreichen sämtlicher Hausaufgaben.

Für Teilnehmer, die keine Lehrbefähigung anstreben, gilt folgendes:

- * Mindestens 1-jährige regelmäßige Yogapraxis
- * Persönliches Gespräch mit Ralf
- * Abschluss des Ausbildungsvertrages

YA Zertifizierung

Die **Soma Yoga** Zertifizierung basiert auf der lückenlosen Teilnahme am kompletten Teacher Training und dem erfolgreichen Abschluss des 200+ Stunden Programms (inkl. praktischer und theoretischer Prüfung). Das Prüfungswochenende zeigt, dass Du die Inhalte des Lehrmaterials verstanden hast und deine Unterrichtskapazitäten ausreichend sind.

Die Soma Yoga Lehrerausbildung wird nach den Richtlinien der amerikanischen Yoga Alliance zertifiziert sein!



Infoabende

Zur Ausbildung finden kostenlose Infoabende im Soma Yoga Studio statt.

Jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr: * 03. Okt.2020 / *06. Nov. 2020 / *22. Nov. 2020

**Am 04. Oktober 2020, 15 – 18 Uhr, findet ein TT Test Workshop statt
Auf Spendenbasis**

Preis & Anmeldung

Ausbildungsgebühr: 3200 €

Frühbucherpreis *bei Anmeldung bis zum 31.10.2019:* 3000,- €

1. Möglichkeit:

Einmalige Zahlung bei Anmeldung

2. Möglichkeit:

Zahlung in Raten (nach Absprache)! Insgesamt beträgt dann die Gebühr 3350,- Euro

Die Ausbildungs-Teilnahmegebühr beinhaltet:

- 1) Die Teilnahme an den Inhalten aller Ausbildungsseminare
- 2) Kostenlose Teilnahme an zwei Yogakursen / Woche von Soma Yoga während des Ausbildungszeitraumes.
- 3) Ein umfangreiches Soma Yoga Teacher Training Lehrbuch.
- 4) Teilnahme an der Prüfung

Zusätzliche anfallende Kosten:

- 1) Bücher aus der Soma Yoga Literaturliste.
- 2) Verpflegung während der Ausbildungswochenenden.

Bedingungen

Die Yogalehrer-Ausbildung kostet 3200 Euro. Der Betrag muss vor Beginn der Ausbildung vollständig bezahlt worden sein.

Ein Rücktritt von der Ausbildung ist gegen eine Stornogebühr von 500 Euro bis acht Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Wer später oder während des Teacher Trainings zurücktritt, hat keinen Anspruch auf Rückerstattung der Ausbildungsgebühr; in diesem Fall besteht jedoch die Möglichkeit, an der nächsten angebotenen Ausbildung teilzunehmen.

Vorbehalt (Teilnehmerzahl):

Da die Soma Yoga Lehrer Ausbildung eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen beansprucht, um das Training durchzuführen, behält sich die Soma Yoga das Recht vor, die Ausbildung zu verschieben oder zu annullieren, falls diese Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Maximal können 18 Yogis und Yoginis an der Ausbildung teilnehmen.

Ausbildungsteam

Das **Soma Yoga Teacher Training** wird von Ralf Schultz geleitet, und unterstützt vom Lehrerteam von Soma Yoga



Ralf Schultz ist ausgebildeter Sport- und Yogalehrer.

Gründer und Leiter von Soma Yoga Freiburg

Ralf Schultz ist Sport- und Yogalehrer und Leiter von Soma Yoga Freiburg. Er lernte Yoga in Indien kennen, wo er mehrere Jahre verschiedene Yoga- und Buddhistische Traditionen studierte. Im Laufe der Zeit machte er Erfahrungen mit fast allen „modernen“ Yogarichtungen wie Sivananda, Iyengar, Kundalini, Anusara, Ashtanga, Jivamukti etc. Mittlerweile praktiziert er Yoga seit über 20 Jahren und unterrichtet seit 17 Jahren.

Gleichzeitig studiert und integriert er in seine Arbeit die ältere und größere Tradition des klassischen Yoga, von Raja Yoga und Vedanta über Ayurveda bis hin zu westlichen Weisheitstraditionen und Buddhistischen Lehren.

Einen großen Einfluss auf ihn hatte die Zusammenarbeit und Supervision mit Vamadeva David Frawley und Yogini Shambhavi auf dessen internationalen Retreats er über mehrere Jahre die Yogastunden nach ayurvedischen Prinzipien leitete. Außerdem war er Leiter der ersten Yoga- und Ayurveda Therapie Ausbildung 2013 nach Dr. Frawley und Betreuer für dessen Yoga und Ayurveda Fernkurs.

Seit 2010 bildet er *Yogalehrer* aus und leitet vertiefende *Weiterbildungsseminare im Bereich Yoga und Ayurveda*. Er versteht es, seine Schüler auf humorvolle und undogmatische Art und Weise für den spirituellen Weg zu begeistern und zu inspirieren.

Sundari Ma

Co Direktorin von Soma Yoga Freiburg



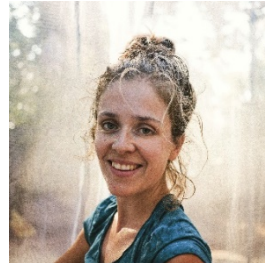
Sundari Ma schöpft aus ihrer mehr als 25-jährigen Praxis und Erfahrung, und webt die Alchemie ihres spirituellen Weges in ihre Angebote, welche Räume öffnen für Authentizität, Heilung und Selbstausdruck. Es ist ihre Intention, Menschen darin zu unterstützen, die Verbindung zur heiligen Kraft des Lebens wiederzuerwecken, die allem Sein zugrunde liegt. Sundari Ma lebt in Freiburg und bietet Ausbildungen und Workshops, in denen sie Yoga, Meditation, Ayurveda, Mantra, Atemarbeit und ganzheitliche Heilmethoden miteinander verschmelzen lässt.

Seit Juni 2015 ist sie Schülerin des Advaita Tantra Lehrers Igor Kufayev. Sie repräsentiert seine spirituelle Gemeinschaft Flowing Wakefulness Fellowship in Deutschland und führt Menschen in seine tiefgreifende Arbeit ein, die Suchende unterstützt, ihr verborgenens, innewohnendes Potential zu erkennen und zu leben. Im Soma Yoga findet jeden Monat das „Meditation Gathering: The Transformational Teachings of Igor Kufayev“ statt, welches seine

Lehre vorstellt. Desweiteren können Einzel-Sessions mit Sundari gebucht werden, um mehr über den „Weg des Herzens“ zu erfahren, oder als individuelle Unterstützung auf dem spirituellen Weg.

Lisa Dietrich

Assistenz, Methodik, Sequenzierung



Lisa kam mit 16 Jahren zum Yoga, in einer Iyengar Yoga Stunde für Teenager in ihrer damaligen Heimat, Charlottesville, Virginia. Gebürtige Freiburgerin, ist sie nun nach vielen Jahren in den USA zurück in die Heimat gepilgert, und unterrichtet hier mit viel Freude, Klarheit und Hingabe Vinyasa Flow Yoga. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie 2013 bei Christine May in München, (Prana Flow Yoga nach Shiva Rea) und seitdem ist das Eintauchen in die unerschöpflichen Tiefen der eigenen Praxis und das Weitergeben des Gelernten zum Lebensmittelpunkt geworden. Im Moment absolviert sie eine 300 Std Weiterbildung bei Air Yoga Zürich.

Innerhalb der Ausbildung unterrichtet sie Sequenzierung - den sinnvollen methodischen Aufbau einer Yogastunde – und betreut die Schüler bei der Hospitation von Yogastunden.

Daisy Bowman

Mantra, Kirtan und Chanting



Daisy Bowman is a British yoga teacher and musician from the global community of seekers on an inner journey – Saadho. Her journey started in England where she undertook yoga teacher training and intense yoga sadhana for many years.

She is a seeker of the stillness and silence within and is dedicated to sharing her journey as a joyful, collective means to experience deep connectivity with existence. She regularly offers sound, kirtan and meditation workshops internationally as well as yoga classes at Soma Yoga and offers private lessons for Harmonium and Kirtan singing.

Axel Benzig

Anatomie

Axel ist Sportphysiotherapeut und Grundlagentrainer für Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Ausdauer. Er hat langjährige Erfahrung im Leistungs- und Freizeitsport, leitet Sportfreizeiten und arbeitet in verschiedenen Reha-einrichtungen, Praxen und Fitnessstudios.



Brigitte Weiss

Assistenz, Ayurveda



Brigitte ist Yogalehrerin und Ayurveda Therapeutin und schon mehrere Jahre wichtiger Teil des Soma Yoga Teams. Sie ist zuständig für die wohltuenden ayurvedischen Massagen bei Soma Yoga.

Yoga und Ayurveda bedeutet für Brigitte Lebensfreude, Glück, in Verbindung sein, wahrnehmen, verändern, loslassen, Frieden, Dankbarkeit und vor allem Hingabe. Immer wieder ist sie beeindruckt, welche neuen Erfahrungen die Yogapraxis auf unterschiedlichen Ebenen ermöglicht, wie sich die Wahrnehmung erweitert, innere Türen öffnen und neue Räume betreten werden können. Vinyasa Yoga zu praktizieren bedeutet für Brigitte, im Fluss des Lebens zu sein.

Seit etwa sieben Jahren praktiziert Brigitte Yoga und hat 2010 bei Soma Yoga Freiburg die Ausbildung zur Vinyasa Yogalehrerin gemacht.

Sie ist zudem ausgebildete Ayurveda Masseurin, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein), Yoga und Ayurveda Beraterin (nach Vamadeva David Frawley) und Mitglied im Verband Europäischer Ayurveda-Therapeuten (VEAT)



Anmeldeformular Soma Yoga Teacher Training 2021

Bitte die nachfolgenden Felder komplett und leserlich ausfüllen. Das Anmeldeformular postalisch zu uns schicken oder direkt im Studio abgeben. **Bitte fügt der Anmeldung ein aktuelles Porträtfoto von Euch bei (nur falls wir Euch noch nicht kennen)**

**Soma Yoga Freiburg
S. Doerk / R. Schultz GbR
Hebelstrasse 23 a
79104 Freiburg**

fon. +49 (0)761-285 3869

**info@somayoga-freiburg.de
www.somayoga-freiburg.de**

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Euch eine frühzeitige Anmeldung. Nach Eingang der Anmeldungsunterlagen werden wir Euch eine Anmeldebestätigung zusammen mit einem detaillierten Infopaket schicken.

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Festnetz: _____

Handy: _____

Email: _____

Geburtsdatum: _____

Teilnahmegebühr: 3200,00 €,

Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 31.10.2020: 3000,- €

Zahlungsmodalität:

1. Möglichkeit:

Einmalige Zahlung bei Anmeldung

2. Möglichkeit:

Zahlung in Raten (nach Absprache.)

Gebühr insgesamt dann 3350,00 €!

Annulierungsmodalität:

Der Betrag muss vor Beginn der Ausbildung vollständig bezahlt worden sein.

Im Preis der Ausbildung ist eine Anmelde- und Stornogebühr von 500 € enthalten.

Ein Rücktritt von der Ausbildung ist gegen eine Stornogebühr von 500 Euro bis acht Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Wer später oder während des Teacher Trainings zurücktritt, hat keinen Anspruch auf Rückerstattung; in diesem Fall besteht jedoch die Möglichkeit, an der nächsten angebotenen Ausbildung teilzunehmen. Falls du aus unvorhersehbaren Gründen (wie z.B. Städteumzug oder schwerwiegender Krankheit) das Teacher Training nicht beginnen kannst oder abbrechen musst, besteht auf jeden Fall die Möglichkeit die Ausbildung ohne

Zusatzkosten ein Jahr später zu beginnen oder zu beenden.

Bitte wenden →

Bankverbindung:

Sparkasse Freiburg
IBAN: DE51 6805 0101 0012 664805
BIC: FRSPDE66XXX

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Teacher Training 2021 bei Soma Yoga an:

Zahlungsform:

- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 31.10.2020: 3000,- €
(Zahlungseingang bis spätestens 15.11.2020)
- Normalpreis von 3200,- € in einem Betrag
- Ratenzahlung (nach Absprache) Gesamtpreis 3350,- €

Bei allen Optionen wird nach Abgabe des Anmeldeformulars eine Rechnung zugesandt.

Ort / Datum

Unterschrift Teilnehmer

Ort / Datum

**Unterschrift Ausbildungsleiter
Ralf Schultz**