

Das Curriculum der be better YOGA Lehrerausbildung

entspricht dem

200 Stunden Standard der International Yoga Alliance



1. Technik, Training und Praxis: 100 Stunden

Minimum Kontakt Stunden: 75 Stunden

Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 50 Stunden

Beinhaltete Themen:

- Asana: Ausführung und Analyse von Körperstellungen (Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Iyengar Yoga)
- Hands on: verbales und physisches Assistieren der Schüler in den einzelnen Positionen: Theorie und Praxis
- Vinyasa Krama: sinnvolle Komposition der Asanas, auch zu bestimmten Themen mit individuellem Coaching
- Pranayama: Atemtechniken, ihre Wirkung auf physischer und mentaler Ebene. Theorie und Praxis.
- Kriyas: Reinigungstechniken, ihre Wirkung auf physischer und mentaler Ebene. Theorie und Praxis.
- Meditation: Einführung in verschiedene Methoden in Theorie und Praxis.
- Chanting: Einführung in Kirtan Gesang und dessen Anleitung vor Klassen
- Mantra: Einführung in Verständnis von Mantras, deren Bedeutung und Wirkung

Alle oben genannten Themen werden vermittelt sowohl im

a) analytischen Training: wie werden sie unterrichtet und praktiziert

b) eigene, angeleitete Praxis: das tiefe Verstehen der Wirkung der einzelnen Techniken durch das eigene Erfahren.

Durch das modulare System und die intensive eigene Praxis ohne Unterbrechung oder Ablenkung wird während der Ausbildung dem angehenden Lehrer das essentiell wichtige Verständnis zuteil, das benötigt wird, um eine yogische Praxis authentisch anzuleiten.

Details zum Ablauf der Unterrichtseinheiten:

Asana: In unseren „Art of teaching“ Klassen beleuchten wir die wichtigsten Grund-Asanas der Gruppen „Stehende Positionen“, „Vorbeugen“, „Rückbeugen“, „Twists (Rotationsbewegungen)“, „Arm-Balancen“, „Umkehrhaltungen“, „Neutrale Positionen“ sowie „Positionen zur Entspannung“ anhand ihrer Ausführung und Wirkung. Mischformen werden in Kategorien des jeweiligen Asana-Schwerpunkts eingegliedert. Durch Interaktion während der Einheiten ermöglichen wir den Trainees ein tiefes Verständnis der Wirkung am eigenen Körper und weisen bereits hier auch auf gängige Fehler hin, die es für einen Lehrer zu erkennen gilt.

Hands on: Die „Hands on“ Einheiten vertiefen das Verständnis der einzelnen Asanas und geben den Trainees Sicherheit in der Anleitung, dem physischen und verbalen Assistieren der zukünftigen Schüler sowie das Augenmerk auf Schwerpunkte bei verschiedenen Levels sowie Korrektur von gängigen Fehlern. Ein wichtiger Aspekt, den wir adressieren, ist ausserdem das „Lesen“ der unterschiedlichen Körpern und ihren Herausforderungen in den Asanas.



Vinyasa Krama: Nach dem theoretischen Verständnis einer sinnvollen Abfolge von Körperpositionen erhalten die Trainees Anleitung zur Komposition ihrer Übungs-Abfolge, an der sie während des Trainings arbeiten. Diese Abfolge ist auch Inhalt der Non-Contact-Stunden, in denen es gilt zu erlernen, wie eine gute Klasse inhaltlich vorbereitet und praktisch unterrichtet wird. Die Non-Contact-Stunden geben als „Self-Study“ Einheiten die Möglichkeit, aufkommende Fragen zu notieren und in offenen Q&A Einheiten bzw. in den dafür vorgesehenen „Art of Teaching“ Klassen zu besprechen. So erhalten die Trainees die Chance, Sicherheit in der Komposition themenspezifischer Klassen zu erlangen.

In der Prüfung legen wir Wert auf die sinnvolle Komposition der gewählten und gezeigten Sequenz.

Pranayama: Die yogischen Atemübungen werden sowohl in den „Art of Teaching“ Einheiten als auch in den Anatomie Einheiten (die Atemorgane betreffend) behandelt. Die Trainees erhalten tiefes Verständnis um die Wichtigkeit und Wirksamkeit der bewusst gesteuerten Atmung im Yoga. In den Kontaktstunden behandeln wir die wichtigsten Pranayamas in Theorie und Praxis, geben praktische Hinweise auf gängige Fehler bei Unterrichten und Ausführen und stellen Bezug zum sinnvollen Einbauen von Atemtechniken in eine Yogaklasse her.

In den Non-Contact Einheiten haben die Trainees Gelegenheit, per direktem Feedback ihrer Mitschüler ihre Anleitung der Pranayamas spiegeln zu lassen. In der Prüfung ist die Anleitung eines Pranayamas ebenso Bestandteil.

Meditation: Ist wichtiger Bestandteil während des Teacher Trainings. Durch den Immersionscharakter der zweiwöchigen Module und der intensiven, regelmäßigen Praxis erleben die Trainees den transformativen Effekt von Meditation auf den Geist. Wir ermutigen eine weiterführende persönliche Meditationspraxis zwischen den einzelnen Modulen. In den „Art of Teaching“ Einheiten erläutern wir den sinnvollen Einbau von Meditation in den Unterricht.

Chanting/Mantra: Auch das Chanting bzw. die Arbeit mit Mantras findet während der Module regelmäßig statt. So wird Raum geschaffen für das eigene Erforschen der Bedeutung des spirituellen Aspekts des Yoga. Wir legen Wert darauf, ohne Dogmen zu arbeiten, zollen jedoch dem Ursprung des Yoga und der Bedeutung des spirituellen Aspekts hohen Respekt und vermitteln dies entsprechend. Durch die enge Zusammenarbeit mit unserem Lehrer aus Indien, der diesen Aspekt modern und leicht verständlich für westliche Menschen vermittelt, schlagen wir so eine wichtige Brücke von Körper über Geist zur Seele- eine wichtige Voraussetzung für einfühlsame Yogalehrer.

2. Unterrichts- Methodik und Didaktik: 25 Stunden

Minimum Kontakt Stunden: 15 Stunden

Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 10 Stunden

Beinhalten Themen:

- Komposition von mono- oder ploythematischen Klassen sowie Kursen
- Timing, Zeitmanagement
- Unterrichtselemente wie Gruppendynamik, Priorisierung oder Grenzsetzung
- Adressieren individueller Bedürfnisse der Schüler, in Gruppen- oder Einzelsituation
- Prinzipien von Demonstration, Beobachtung, Assistieren und Korrigieren
- Unterrichtsstile
- Qualitäten des Lehrers
- Lernprozess des Schülers

Aufbauend auf dem Verständnis von „Vinyasa Krama“ geben wir in den Didaktik-Einheiten praxisnahe Anleitung zur Ausführung. Gängige Fehler, Fallen und Hilfestellungen werden so vermittelt, daß die Trainees mit einem größtmöglichen Maß an Sicherheit in ihren Klassen agieren.

Durch Einheiten mit direktem, offenem Feedback erhalten unsere Trainees wertvolle Hinweise auf Inhalt, Körperanalyse, Sprache (inhaltlich und Ausdruck) uvm. Die langjährige Erfahrung bezüglich Sprache abseits der Yogahalle als Bühnenprofi einer der Ausbildungsleiter ist hier ein großes Plus.

In der Prüfung achten wir auf Umsetzung der während des Training erhaltenen Feedbacks und begleiten so die Entwicklung jedes Trainees intensiv. Die übersichtlich gehaltenene Gruppengrößen von max. 20 Trainees pro Einheit ermöglichen dies.



3. Anatomie und Physiologie: 20 Stunden*

Minimum Kontakt Stunden: 10 Stunden

Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 0 Stunden (nach IYA Standard nicht erforderlich, aber im be better YOGA TTC gegeben)

Beinhaltete Themen:

- menschliche physische Anatomie und Physiologie (menschlichen Systeme, Organe und ihre Funktionen)
- energetische Anatomie und Physiologie (Chakras, Nadis etc.)

Hier ist sowohl das Studium der Anatomie und Physiologie als auch deren Anwendung in der Yogapraxis beinhaltet (Wirkung und Nutzen, Kontraindikationen, gesunde Bewegungsgabläufe, übliche Fehler etc.)

- nach internationalem Standard werden in mindestens 5 dieser Stunden die Anwendung der anatomischen und physiologischen Prinzipien studiert.

Wir legen in unseren Anatomie Einheiten großen Wert auf die Vermittlung von praktischem Nutzen neben theoretischem Wissen. So arbeiten wir z.B. in den Einheiten zum Atemsystem immer mit Verweisen auf die Wirkung von Pranayama auf die Atemorgane. Wir ermutigen Trainees, in ihren Unterricht interessante und relevante Hintergrundinformationen für ihre Schüler einfließen zu lassen und arbeiten mit dem Motto „Knowledge has organizing power“- also, wenn ich weiß, warum ich etwas mache, kann es direkter und tiefer wirken.

In den Non-Contact Einheiten geben wir die Möglichkeit, durch Einarbeiten dieses Wissens eine Yogakasse mit Zusatzwert zu erarbeiten. Die derart trainierten Sequenzen werden in den Feedback-Einheiten von der Ausbildungsleitung gecoacht.

4. Yoga Philosophie, Lifestyle und Ethik für Yogalehrer: 30 Stunden

Minimum Kontakt Stunden: 20 Stunden

Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 0 Stunden (nach IYA Standard nicht erforderlich, aber im be better YOGA TTC gegeben)

Beinhaltete Themen:

- Studium der Yogaphilosophie und traditionellen Texte (Hatha Yoga Pradibikha, Bhagavad Gita usw.)
- Yoga Sutras (der achtsufige Pfad nach Patanjali)
- Yoga Lifestyle (z.B. das Prinzip „ahimsa“ oder Nicht-Gewalt)
- Prinzipien von Karma (Ursache und Wirkung) und Dharma (Lebenssinn)
- Yamas und Niyamas: die Gebote und Weisungen
- Ethik für Yogalehrer (z.B. Lehrer-Schüler Beziehung, Gemeinschaft usw.)
- Verständnis des weiteren Sinns von Yoga-Unterrichten (z.B. das Prinzip „anderen zu Diensten sein“ oder „seva“)
- die verschiedenen Yoga-Formen (Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga usw.)

Philosophie: Unser Ausbildungsleiter aus Indien behandelt sämtliche Philosophie Einheiten mit einem unvergleichlichen Hintergrundwissen, da er aus dem Ursprungsland des Yoga stammt und dort in einem Ashram lebt. Trotzdem vermittelt er dank seiner langjährigen internationalen Reisen durch die westliche Welt das uralte Wissen mit einem Verständnis für den westlichen Menschen sowie seiner Bedürfnisse. Somit erhalten Trainees nicht nur für die eigene Praxis und das Leben wertvolle Einsichten, sondern auch Werkzeuge, die sie ihre künftigen Schüler besser verstehen und leiten lassen.

In den Non-Contact Einheiten besteht die Aufgabe in der geistigen Auseinandersetzung mit den verschiedenen Stilen des Yoga u.a. durch das Verfassen von Essays zu verschiedenen Themen bzw. dem Erüben von einem Intro-Vortrag zu einem dieser Themen. Auch die Vorträge werden von uns intensiv gecoacht.



Ethik: Während unseres gesamten Trainings legen wir Wert auf innere und äußere Ethik der Trainees und Ausbilder. Dabei vermitteln wir diese Ethik in Theorie, leben sie aber auch in der Praxis. Die daraus resultierende sattwige Atmosphäre ermöglicht den Trainees ein bestmögliches Erleben des „Zusatzes von Yoga“. Dies ist von unschätzbarem Wert für seinen späteren Unterricht.

5. Praktikum: 10 Stunden

Minimum Kontakt Stunden: 5 Stunden*

Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 5 Stunden

Beinhaltete Themen:

- Üben des Unterrichts als Haupt-Lehrer (beinhaltet nicht Assistieren, Beobachten oder Feedback geben)
- Feedback geben und Erhalten
- Andere beim Unterrichten beobachten **
- Assistieren von Schülern, während jemand anderes unterrichtet

* nach internationalem Standard muss jeder Trainee mindestens 5 Stunden aktives Unterrichten als Haupt-Lehrer üben. Zeit zum Assistieren, Beobachten oder Feedback geben wird nicht hinzugezählt.

** Beobachtung und schriftliche Evaluierung von Yogaklassen ausserhalb des Teacher Trainings zählt zu Nicht-Kontakt Stunden.

Wie weiter oben erwähnt, begleiten wir den Prozess der Trainees intensiv durch Coaching, Feedbacks und Begleitung des Prozesses bzw. der Entwicklung. Da zwischen den beiden Modulen mehrere Monate liegen, hat jeder Trainee Möglichkeit, intensiv an seiner Praxis und seinem Unterrichten zu arbeiten. Im Abschlußmodul wird diese Entwicklung mit einbezogen.

Darüber hinaus bieten wir die Möglichkeit, auf **be better YOGA Retreats** zu assistieren bzw. assistierende Rollen in den verschiedenen Kursen zu übernehmen. Nach erfolgreichem Abschluß und ausreichender Unterrichtspraxis liegt es im Ermessen der Ausbilder, ob Trainees eigene be better Kurse angeboten werden.

Restliche Kontakt Stunden und Wahlstunden:

Die oben genannten Standards stellen sicher, daß alle Trainees einer 200 HRS Ausbildung die Unterweisung und Ausbildung in 5 pädagogischen und didaktischen Kategorien erhalten. Von den insgesamt 180 vorgeschriebenen Stunden müssen dabei mindestens 125 Kontakt Stunden sein. Das be better YOGA Teacher Training übersteigt diese Mindestanzahl.

Die restlichen 20 Stunden müssen auf die 5 Kategorien aufgeteilt sein und obliegen dem Veranstalter sowie dem jeweiligen Trainingsfokus.

Gesamtstunden: 200 HRS

Summe Minimum Kontakt Stunden: 180 Stunden

Summe Minimum Kontakt Stunden mit Ausbildungsleiter(n): 65 Stunden

