



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG THERAPIE

Weiterbildung

Weiterbildung für YogalehrerInnen

Weiterbildung für YogalehrerInnen

Sind Sie Yogalehrerin oder Yogalehrer und möchten den Ansatz des Viniyoga genauer kennen lernen, können Sie das im Rahmen einer rund zweijährigen Weiterbildung. Das Schweizer Yoga Zentrum bietet seit vielen Jahren solche Weiterbildungsseminare an.

Anfang 2010 wird Irene Kocher wiederum (www.yogapraxis.ch) in Winterthur eine 2-jährige Weiterbildung anbieten.

Bei Interesse senden Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Weitere Information und Anmeldung

Sie können uns jederzeit Ihr Interesse für die neue Weiterbildung mitteilen. Wir werden Sie dann rechtzeitig über die genauen Daten, Anmeldebeginn etc. informieren. In den Seminaren soll vor allem Raum sein für Fragen und Diskussionen, die die Weitergabe des Yoga betreffen. Sie richten sich daher in erster Linie an Menschen, die Yoga unterrichten oder kurz davor stehen, dies zu tun; an Menschen, die aus der Praxis des Unterrichts oder aber des eigenen Übens Fragen an den Yoga und seine Vermittlung in Gruppen stellen.

Wer sich zur Teilnahme entscheidet, sollte zudem mit dieser Art, Yoga zu vermitteln, in Berührung gekommen sein – sei es durch Teilnahme an Seminaren oder im Yogaunterricht bei einer/einem LehrerIn, die/der diesen Ansatz des Yoga unterrichtet.

Hilfreich ist es vielleicht auch, wenn Sie einige Publikationen zu diesem Ansatz kennen: Zum Beispiel die bisher erschienenen Ausgaben der Zeitschrift „VIVEKA, Hefte für Yoga“, erhältlich über www.viveka.de.

Anfragen an

das Schweizer Yoga Zentrum, info@schweizeryogazentrum.ch
oder an

Yogapraxis Winterthur, Irene Kocher, info@yogapraxis.ch.

Kursleitung

Irene Kocher, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

- » Das Ziel
- » Welche Inhalte?
- » Die Seminare
- » Welche Kosten?
- » Wer?
- » Info
- » Kontakt

DAS ZIEL

Konzept und Ausbildung

Die in dieser Weiterbildung vermittelten Inhalte geben ein Verständnis von Yoga wieder, das die gesamte Arbeit des Schweizer Yogazentrum leitet.

Anliegen der Weiterbildungen ist es, die Ideen dieser Tradition in offener Diskussion verstehbar, praktizierbar und unterrichtbar zu machen.

Dabei wird die zentrale Idee dieser Tradition immer wieder in den Mittelpunkt rücken: Jeder Mensch ist besonders und anders – und das Lehren des Yoga muss immer in Verbindung mit diesem Menschen geschehen.

Aus dieser Sicht heraus bedeutet Yoga – Unterricht, aus dem unendlich grossen Schatz der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auszuwählen

- » auf eine Weise, die den Menschen mit seiner speziellen Situation und seinen individuellen Fragen in den Mittelpunkt stellt
- » auf eine Weise, die den Menschen dort erreicht, wo er im Moment steht – mit seinen Möglichkeiten, aber auch seinen Einschränkungen

Das bedeutet, dass Yogaunterricht individualisiert wird, im Einzel-, vor allem aber auch im Gruppenunterricht. Dieses Konzept des Anpassens einer Übungspraxis an eine Person, bezeichnet der Begriff viniyoga.

WELCHE INHALTE?

Inhalte der Weiterbildung

Auch im Gruppenunterricht kann und sollte individuell gearbeitet werden. Wie aber können wir lernen, aus dem grossen Schatz der verschiedenen Übungen des Yoga die auszuwählen, die einem Menschen nützen und nicht schaden? Wie können wir die Möglichkeiten und Einschränkungen eines Menschen erkennen und unsere Vorschläge und Korrekturen darauf ausrichten?

Gute Beobachtung, ein tiefes Verständnis unserer Arbeitsmittel – âsana, prânâyâma, Meditation – sowie ihr variantenreicher und kreativer Einsatz sind Voraussetzungen dafür. Nur so können wir im Unterrichten Probleme rechtzeitig erkennen und angemessen darauf eingehen. Wesentliche Voraussetzungen für einen Umgang mit Yoga, der den Aspekt des „viniyoga“ ernst nimmt.

Unter anderem werden folgende Bereiche in der Weiterbildung erarbeitet:

- » Die traditionellen Konzepte von âsana und prânâyâma – ihre Variationen und Risiken, ihre Beschreibung in den klassischen Texten und ihre Vermittlung im Gruppenunterricht
- » Richtiges Beobachten und Beurteilen von âsana – Praxis als Voraussetzung für die Individualisierung von Yogastunden
- » Die Rolle des Atems im âsana
- » Meditation – Konzepte des Yoga Sûtra, eigene Praxiserfahrung, Vermittlung im Gruppenunterricht
- » Vinyâsa krama – der sinnvolle Aufbau von Übungspraxis in Schritten, Vorbereitung, Ausgleich und innere Struktur von Praxissequenzen, Unterrichtsgestaltung
- » Viniyoga - Möglichkeiten und Notwendigkeit der Individualisierung von Yogapraxis im Gruppenunterricht
- » Ausgewählte Aspekte von Anatomie/Physiologie
- » Für das Unterrichten wichtige Konzepte aus dem Yoga-Sutra von Patañjali

DIE SEMINARE?

Ablauf der Seminare

Die Weiterbildung wird sich über gut zwei Jahre erstrecken. In dieser Zeit finden statt:

- » Elf Wochenendseminare in Biel, jeweils von Samstag ab 10.00 Uhr bis Sonntags 15.00 Uhr
- » Schlussseminar in einem Seminarhaus, von Freitag bis Sonntag.

WIEVIEL?

Kosten

Die Gesamtkosten für die zweijährige Weiterbildung betragen Fr. 3300.–. Es kann selbstverständlich in Raten gezahlt werden.

Eine Einzelstunde kostet zur Zeit SFr. 90.–

Für das Intensiv-Wochenende im Seminarhaus müssen für Unterkunft und Verpflegung (Einzel/Doppelzimmer mit Vollpension) zwischen Fr. 250.– bis 300.– gerechnet werden – Stand der Preise 2005.

WER?

Kursleitung

Margareta Stühl Nones, dipl. Yogalehrerin BDY/SYG/EYU.

In einzelnen Seminaren werden LehrerInnen mitarbeiten, die mit den Konzepten des Viniyoga vertraut sind und viel Erfahrung in Einzel- und Gruppenarbeit sowie Yogaseminaren mitbringen.

INFO

Weitere Information und Anmeldung

Sie können uns jederzeit Ihr Interesse für die neue Weiterbildung mitteilen. Wir werden Sie dann rechtzeitig über die genauen Daten, Anmeldebeginn etc. informieren.

In den Seminaren soll vor allem Raum sein für Fragen und Diskussionen, die die Weitergabe des Yoga betreffen. Sie richten sich daher in erster Linie an Menschen, die Yoga unterrichten oder kurz davor stehen, dies zu tun; an Menschen, die aus der Praxis des Unterrichtens oder aber des eigenen Übens Fragen an den Yoga und seine Vermittlung in Gruppen stellen.

Wer sich zur Teilnahme entscheidet, sollte zudem mit dieser Art, Yoga zu vermitteln, in Berührung gekommen sein – sei es durch Teilnahme an Seminaren oder im Yogaunterricht bei einer/einem LehrerIn, die/der diesen Ansatz des Yoga unterrichtet.

Hilfreich ist es vielleicht auch, wenn Sie einige Publikationen zu diesem Ansatz kennen:
Zum Beispiel die bisher erschienenen Ausgaben der Zeitschrift „VIVEKA, Hefte für Yoga“,
erhältlich unter www.viveka.de.

Das wichtigste aber ist, dass Sie Freude und Offenheit mitbringen für Fragen und Diskus-
sionen, Bereitschaft, Âsanapraxis zu beobachten und zu hinterfragen, und dass Sie Zeit
haben, sich über zwei Jahre intensiv mit diesem Yogaverständnis auseinander zu setzen,
dessen Tradition wir vermitteln.

INKONTAKT

Anfragen an

SCHWEIZER YOGAZENTRUM
INSTITUT FÜR VINIYOGA

c/o Margareta Stühl Nones,
Calvinstr. 5, CH - 2540 Grenchen