



YO GALEHRAUSBILDUNG BYO/EYU

Klassisches Hathayoga
in der Tradition von
T. Krishnamacharya,
T.K.V. Desikachar
und D.V. Sridhar

अथ योगानुशासनम्

YOGASCHULE OBERÖSTERREICH - LINZ
DR. DIRK GLOGAU
WERKSSIEDLUNG 39
D-94107 UNTERGRIESBACH
TEL. +49 (0)8591 / 912299
FAX: +49 (0)8591 / 912298
OFFICE@YOGASCHULE-OBEROESTERREICH.AT
WWW.YOGASCHULE-OBEROESTERREICH.AT
WWW.YOGASCHULE-LINZ.AT

Inhalt

Ausbildungskonzept

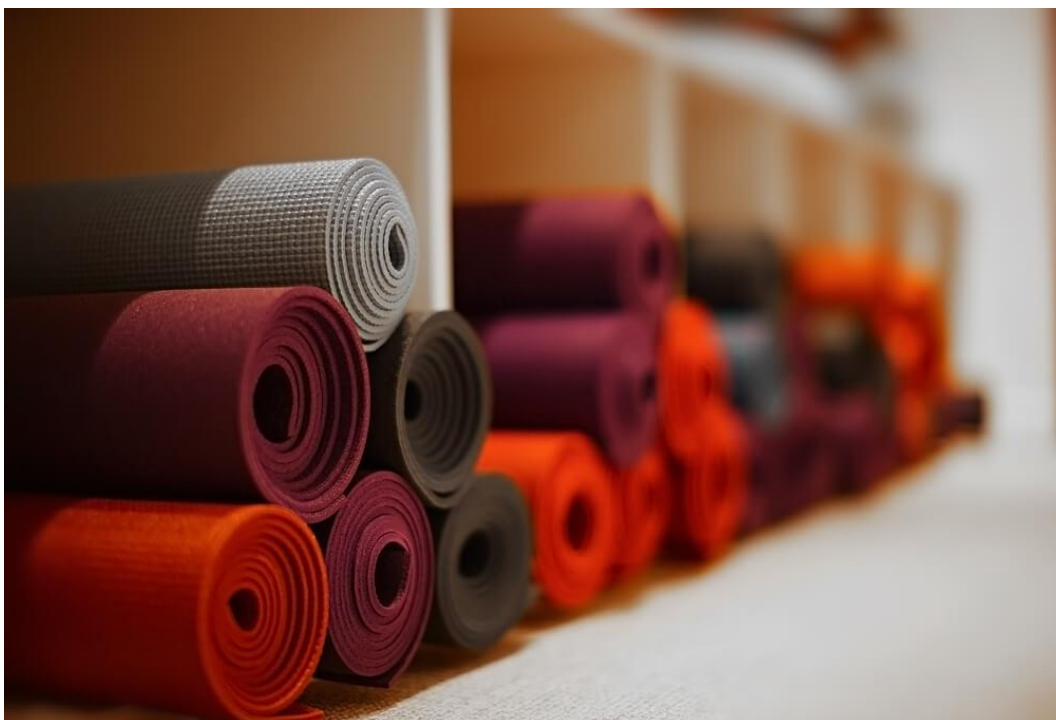
Unser Ausbildungskonzept	Seite 3/4
Auswahlkriterien	Seite 4

Lehrplan

Inhaltliche Übersicht	Seite 5/6
Lehrproben	Seite 6
Verlaufsplan Wochenendseminar	Seite 7
Selbststudium und Einzelstunden	Seite 7

Organisatorisches

Ausbildungsteam	Seite 8 -9
Ausbildungskosten und -formen	Seite 10
Veranstaltungsort	Seite 11
Bewerbungsformular/Anmeldung	Seite 12



Unser Ausbildungskonzept

Wir legen Wert auf eine ausgewogene Yogalehrausbildung, die sich an den Bedürfnissen der Yogalehrenden und -übenden von heute und morgen orientiert und die sich der Akzeptanzfähigkeit des Yoga in unserer Gesellschaft verpflichtet fühlt. Die besonderen inhaltlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der Yoga-Philosophie, insbesondere des Yoga-Sutra von Patanjali, sowie des Vedanta. Dabei orientiert sich die Ausbildung an der Tradition Krishnamacharya / Desikachar und D.V.Sridhar, ohne darauf zu verzichten, über den sprichwörtlichen Tellerrand hinaus zu blicken und die Zusammenhänge auch aus der Perspektive der integralen Spiritualität zu betrachten. Großen Wert legen wir auf das Zusammenspiel von Atemfluss und Bewegung, von Körperarbeit und Entspannung sowie Meditation, um eine ganzheitliche Geistesschulung und Entwicklung zu ermöglichen.

Die Yogalehrerausbildung an der Yogaschule Oberösterreich zeichnet sich durch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Sie findet in kleinen, persönlichen Gruppen von maximal 20 TeilnehmerInnen statt. Unsere Yogalehrerausbildung zeichnet sich durch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Organisatorisch gliedert sich die Ausbildung in vier Ausbildungsjahre, die jeweils im September beginnen und im Juli enden. Am Ende der vierjährigen Ausbildung besteht die Möglichkeit, die national wie international anerkannte Abschlussprüfung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer BYO / EYU zu absolvieren. Es ist aber auch für YogaInteressierte, die nicht unterrichten möchten, möglich, an der Ausbildung teilzunehmen, ohne die Prüfungen zu absolvieren.

Die Ausbildungseinheiten bestehen in jedem der vier Ausbildungsjahre aus elf Wochenendseminaren mit 14 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten und einem einmaligen Retreat mit 46 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten. Dieses Konzept der berufsbegleitenden Ausbildung ist besonders familienfreundlich, da Sonntage grundsätzlich frei sind und so neben Beruf und Ausbildung auch noch Zeit für familiäre und private Verpflichtungen und Interessen bleibt.



Während der 4-jährigen Ausbildung in unserer Schule ist es uns wichtig, ein Zusammenspiel von philosophischer und psychologischer Unterweisung zu lehren, das zu einer individuellen persönlichen Erfahrung und Entwicklung führt. Dabei lernen die Auszubildenden genaue Methodik, Didaktik und Kompetenz im Unterrichten von Gruppen. Es wird auch die erste Basis gelegt, im Einzelunterricht Menschen zu begleiten und sie in für sie passender Weise zu unterstützen. Die zukünftigen YogalehrerInnen sollen den Yoga als spirituellen Entwicklungsweg erfahren, der den Menschen in den Alltag führt und diesen leichter macht. Yoga ist nicht nur ein Übungs-weg, sondern auch ein Lebensweg, der Veränderungs-, Wachstums,- und Heilungsprozesse initiiert. Die persönliche Begleitung auf diesem Weg ist uns sehr wichtig. Die Ausbildung bietet ein Rüstzeug, aus der eigenen Erfahrung heraus eine/r

kompetente/r Wegbegleiter/in für die SchülerInnen zu sein, um neue Lebensimpulse zu setzen und die altindische Lebensweisheit zu leben.

Wir lehren in unserer Schule ein Yoga, das sich an den individuellen Voraussetzungen der Gruppenzusammensetzung orientiert. Vermittelt wird das Yoga-Wissen durch anerkannte und in der Yoga-Szene bekannte Referenten mit langer persönlicher Erfahrung und hoher Fachkompetenz.

Auswahlkriterien für zukünftige Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Es gelten die Auswahlkriterien des BYO für die Yogalehrausbildung:

- > Mindestalter von 25 Jahren, das eine gewisse persönliche Reife und gefestigte Persönlichkeit erwarten lässt,
- > abgeschlossene Berufsausbildung,
- > mindestens zwei Jahre Yoga-Praxis unter Anleitung entsprechend

qualifizierter Yogalehrender (begründete Ausnahmefälle sind möglich), darüber hinaus

- > Bewusstheit für die Verantwortung gegenüber den Yoga-SchülerInnen
- > Erfahrungen im Umgang mit Menschen, also Offenheit für deren Anliegen und die Bereitschaft, die eigene Situation wahrzunehmen.

Die persönlichen Beweggründe und die persönliche Eignung für den Yogalehrberuf werden im Bewerbungsprozess geprüft und beurteilt. Besonders wichtig ist uns dabei der Eindruck, der im ausführlichen persönlichen Gespräch entsteht. Wichtig sind uns neben Verantwortungsbewusstsein und persönlicher Reife auch Toleranz und Offenheit sowie die Bereitschaft, Yoga nicht nur zu lehren, sondern auch zu leben. Dabei ist es wichtig, dass nach unserer Auffassung Yoga Freiheit und Verantwortung ist und Hirn, Herz und Humor beim Yogalehren und -lernen nicht zu kurz kommen dürfen.



Ausbildungsinhalte Übersicht

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie eine Übersicht über die angebotenen Präsenzseminare und deren Inhalte.

Asana	Dozent	UE
Rückbeugen	Laura Casu	14
Vorbeugen	Laura Casu	14
Seitbeugen	Anita Kronthaler	14
Drehung	Anita Kronthaler	14
Umkehrhaltungen	Laura Casu	14
Gleichgewicht	Laura Casu	14
Vinyasa	Laura Casu	14
Schwierige Asana	Laura Casu	14
Bhavana in der Asana-Praxis	D.V. Sridhar	14
Varianten, Anpassungen, Korrekturen, Zielgruppen	Laura Casu	14
Gesamt		140

Pranayama	Dozent	UE
Pranayama I	Laura Casu	14
Pranayama II	Laura Casu	14
Pranayama III	Laura Casu	14
Gesamt		42

Meditation	Dozent	UE
Yoga-Meditation	Laura Casu	14
Schweigeretreat	Laura Casu & Dirk Glogau	46
Gesamt		60

Yoga-Philosophie und Geschichte	Dozent	UE
Geschichte Indiens und des Yoga, Traditionen, Samkhya	Dirk Glogau	14
Yoga-Sutra I	Dirk Glogau	14
Yoga-Sutra II	Dirk Glogau	14
Yoga-Sutra III	D.V. Sridhar	14
Yoga-Sutra IV	Dirk Glogau	14
Bhagavadgita und Vedanta	Dirk Glogau	14
Vedic-Chant und Sanskrit	Laura Casu	14
Tantra und Hatha-Yoga-Schriften	Dirk Glogau	14
Weltreligionen, Philosophie und Mystik	Dirk Glogau	14
Gesamt		126

Medizinische Grundlagen	Dozent	UE
Bewegungsapparat	Dirk Glogau	14
Nervensystem und Endokrinologie	Dirk Glogau	14
Stoffwechsel und Verdauung	Dirk Glogau	14
Atmung, Herz und Kreislauf	Dirk Glogau	14
Ayurveda und moderne Medizin	Stefan Fuchs	14
Integration Schwangerer in Kurse	Laura Casu	14
Gesamt		84

Yoga im Westen	Dozent	UE
Yoga und Psychologie	Dirk Glogau	14
Kommunikationsmodelle, Gesprächsführung, Coaching	Stefan Fuchs	14
Stressbewältigung	Dirk Glogau	14
Ethik in der westlichen und östlichen Philosophie	Dirk Glogau	14
Existenzgründung und Finanzen	Dirk Glogau	14
Marketing und Ethik des Yogalehrens	Dirk Glogau	14
Gesamt		84

Unterrichtsgestaltung und -praktikum	Dozent	UE
Grundlagen I, Einführung	Laura Casu & Dirk Glogau	14
Grundlagen II, Unterrichtsgestaltung	Laura Casu	14
Gruppendynamik und -prozesse	Stefan Fuchs	14
Planung und Analyse von Kursen I, Didaktik und Methodik	Laura Casu	14
Planung und Analyse von Kursen II, Didaktik und Methodik	Laura Casu	14
Lehrproben intern 1 bis 7	Team	80
Lehrproben extern 1 und 2	Extern	20
Supervision und Prüfungsvorbereitung	Dirk Glogau	14
Gesamt		184

Summe gesamt		720
---------------------	--	------------

Sollten Sie Fragen zu einzelnen Seminaren haben, stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Lehrproben

Zur Ausbildung gehören sieben interne und zwei externe Lehrproben. An den Lehrprobentagen wird die Ausbildungsgruppe in Untergruppen eingeteilt. Parallel finden in jeder Gruppe ca. fünf Lehrproben sowie jeweils eine Nachbesprechung statt.

Zur Ausbildung gehören sieben interne und zwei externe Lehrproben. Im Rahmen der Lehrproben halten Sie eine Stunde vor einer kleinen Gruppe ihrer Mitschüler (intern) oder an einer externen Schule und erhalten von diesen und dem begleitenden Kursleiter Feedback. Für die externen Lehrproben fallen zusätzliche Kosten an, die von der jeweilig ausrichtenden Schule festgelegt werden.

Die sieben internen Lehrproben verteilen sich wie folgt: Im ersten Schuljahr gegen Ende findet die erste Lehrprobe statt. Im zweiten Schuljahr sind zwei Lehrproben. Im dritten Schuljahr sind dann wieder zwei Lehrproben zu halten. Im letzten Schuljahr gibt es zwei Lehrprobentermine. Die externen Lehrproben sollten im mittleren Teil der Ausbildung erfolgen.

Die Lehrproben finden in kleinen Gruppen statt und beinhalten das Begleiten und Feedback geben an die anderen Teilnehmer.

An den internen Lehrprobentagen wird die Ausbildungsgruppe in Untergruppen eingeteilt und in jeder Gruppe werden bis zu sechs Vorstellstunden (1 UE) sowie die jeweiligen Nachbesprechungen (1 UE) pro Tag gehalten.

Exemplarischer Verlauf eines Seminarwochenendes

Im Anschluss finden Sie einen exemplarischen Verlauf eines Seminarwochenendes. Dieser wird sich innerhalb der verschiedenen Seminare teilweise verändern, wobei Anfangs- und Endzeiten gleich bleiben.

Zeitplan Wochenende		UE
Freitag	16:00 – 17:30	2
	17:30 – 17:45	Pause
	17:45 – 19:15	2
	19:15 – 19:30	Pause
	19:30 – 20:15	1
Samstag	9:00 – 10:30	2
	10:30 – 10:45	Pause
	10:45 – 12:15	2
	12:15 – 12:30	Pause
	12:30 – 13:15	1
	13:15 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 16:00	2
	16:00 – 16:30	Pause
	16:30 – 18:00	2
	Gesamt	14

Selbststudium und Einzelstunden

Zusätzlich zum den Präsenzunterricht und den Lehrproben beinhaltet die Ausbildung einen Teil Selbststudium und die persönliche Yogapraxis, begleitet durch Einzelstunden.

Das Selbststudium besteht aus dem Ausarbeiten von Arbeitsaufgaben, die zwischen den Seminaren erteilt werden und dem Studium von Grundagentexten des Yoga und Fachbüchern in Eigenregie, dem Nacharbeiten der Seminarinhalte sowie dem Anfertigen einer Abschlussarbeit zur Prüfung "YogalehrerIn BYO/EYU".

Die persönliche Yogapraxis ist essentieller Bestandteil der Ausbildung und verpflichtet die TeilnehmerInnen während der Ausbildungszeit mindestens acht Einzelstunden bei im Einzelunterricht erfahrenen YogalehrerInnen zu besuchen und selbstständig täglich über längere Zeit zu üben, um das im Präsenzunterricht gewonne Wissen in die Praxis umzusetzen.

Außerdem empfehlen wir unseren TeilnehmerInnen ab Mitte der Ausbildung mit dem Unterrichten von Gruppen zu beginnen, um so eigene Praxis zu sammeln und aufkommende Fragen mit dem Ausbildungsteam klären zu können.

Durch diesen "Nichtpräsenz"-Teil der Ausbildung entstehen zusätzliche Unterrichtseinheiten, die sich im Lauf der vier Jahre auf mehrere Hundert summieren können.

Ausbildungsteam

Dr. phil. Dirk Glogau - Schulleitung

Dirk ist Yogalehrer BDY/EYU und Mitglied im BYO, absolvierte eine Ausbildung in Yogatherapie bei D.V. Sridhar und ist Leiter des Yoga Zentrum Bayerwald. Er ist Dozent in verschiedenen vom BDY anerkannten Ausbildungsschulen und war für sechs Jahre Chefredakteur der BDY-Mitgliederzeitschrift Deutsches YogaForum.

Er studierte die Fächer Biologie, Germanistik und Philosophie sowie Pädagogik, Psychologie und Soziologie und arbeitete wissenschaftlich an der Universität GHS Essen

im Bereich Germanistik sowie bei interdisziplinären Studien zum Konstruktivismus.

Nach seiner Promotion zum Dr. phil. arbeitete er langjährige als Fachjournalist und absolvierte mehrere Studienaufenthalte im Yoga Raksanam in Chennai, Südindien, bei D.V. Sridhar sowie bei Sukumar Shetty in Samse, Südindien



Laura Casu

Laura ist Yogalehrerin BDY/EYU und fachliche Leitung der Yogaschule Erlangen sowie Mitglied im wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Yoga Forum.

Sie befindet sich seit über 15 Jahren in persönlicher Ausbildung bei D.V. Sridhar mit den Schwerpunkten "Yogaphilosophie Yoga Sutren von Patanjali" und "Yogatherapie / Cikitsa". Zusätzlich befindet sie sich nach Abschluss der Weiterbildung „Pranayama und Meditation“ bei Dr. Shrikrishna (Berlin), bei diesem seit mehreren Jahren

in kontinuierlicher Weiterbildung. Sie studierte Sanskrit und Vedic Chant mit Radha Sridhar, Prof. Sarasvati Mohan und als Studiengang Indogermanistik an der Universität Erlangen und ist Dozentin an mehreren BDY anerkannten Yogaschulen.

Zusätzlich ist sie diplomierte Shiatsu-Praktikerin (GSD) und leitet die Weiterbildung "Sanskrit und Vedic Chant" für Yogalehrer.



D.V. Sridhar

Sridhar ist direkter Schüler von T.K.V. Desikachar und Gründungsdirektor des Yoga Raksanam in Chennai. Er absolvierte seine Ausbildung am Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai und war dort 12 Jahre tätig, zum Ende einige Jahre als "Director of Yoga Studies".

Der Hauptfokus seiner Yogaarbeit ist ausgerichtet auf Therapie und Aus/Weiterbildung und er unterrichtet(e) in verschiedenen Ländern der Welt (Deutschland, Südafrika, Malaysia, Neuseeland,...) und schrieb mehrere Veröffentlichungen zum Thema Yoga in Tamil und Englisch.

Seit 2008 ist er die Ausbildungsleitung der Weiterbildung „Cikitsa – Yogatherapie“ in der Yogaschule Erlangen. Er ist Yogatrainer der NCA, National Cricket Academy (indisches Nationalteam) und anerkannt durch die Yoga Alliance America.



Stefan Fuchs

Stefan ist Gesundheits und Krankenpfleger mit langjähriger Erfahrung in somatischer, psychosomatischer und psychiatrischer Medizin. Er ist organisatorische Leitung der Yogaschule Erlangen, Consultant Facilitator des „Three in one Concept“ (angewandte Kinesiologie) und ausgebildeter Ayurvedapraktiker.

Er ist Assistent und Übersetzer der Seminare und Weiterbildungen von D.V. Sridhar und absolvierte bei ihm ein Basistraining sowie die Weiterbildung "Cikitsa Yogatherapie".

Außerdem ist er Initiator und Leiter des Konzepts "Yoga Praxis der Achtsamkeit" an der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Klinik der Universität Erlangen und Ausbildungsleitung der Weiterbildung „Yoga und Psychotherapie“.



Dipl.-Päd. Marion Glogau

Marion ist Yogalehrerin BDY/EYU und Moderatorin des BDY. Sie absolvierte eine Weiterbildung in Yogatherapie bei D.V. Sridhar und ist von den deutschen Krankenkassen anerkannte Präventionstherapeutin.

Sie hatte mehrere Studienaufenthalte im Yoga Raksanam in Chennai, Südindien, bei D.V. Sridhar sowie bei Sukumar Shetty in Samse, Südindien



Anita Kronthaler

Anita ist Yogalehrerin BDY/EYU und Staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Sie absolvierte Weiterbildungen in Yoga Cikitsa und Yoga Sutra bei D. V. Sridhar und in Vedic Chant bei Radha Sundararajan, Radha Sridhar und Laura Casu sowie die Ausbildung Ayurveda Sutra bei Dr. Jeevan E. P..

Zur Zeit befindet sie sich in Weiterbildung bei Dr. Shrikrishna für Pranayama und Meditation und ist Teil des Ausbildungsteam der Weiterbildung "Sanskrit und Vedic Chant".



Jessica Hirthe

Jessica ist Yogalehrerin BDY/EYU und freie Journalistin und Yoga-Bloggerin (www.lettherebeom.blogspot.de).

Sie absolvierte Studienreisen nach Nordindien, Einzelunterricht bei D.V. Sridhar und erlangte den 1.Reiki-Grad.

Sie ist im Team die Assistenz der Schulleitung.



Ausbildungskosten und -formen

Abschluss Yogalehrein/Yogalehrer BYO/EYU

Die Kosten für die Ausbildung betragen je Ausbildungsjahr 12 monatliche Raten je 175 Euro sowie eine einmalige Anzahlung in Höhe von 300 Euro. Die Gesamtkosten belaufen sich somit über vier Jahre auf 8700.- € für 720 UE Präsenzunterricht und die Korrekturen der Hausarbeiten. Hinzu kommen bei Teilnahme an der Prüfung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer BYO/EYU die vom BYO festgelegten Prüfungsgebühren .

Nicht in diesen Kosten enthalten sind externe Lehrproben, Einzelunterricht, Übernachtungen in den Schulräumen und in externen Seminarhäusern, Lernmittel wie Bücher, Reisespesen, Verpflegung etc.

Die Ausbildungskosten können in der Regel als vorweggenommene Betriebsausgaben steuerlich geltend gemacht werden, sofern die Absicht besteht, zu unterrichten (empfohlen ab dem 2. Ausbildungsjahr).

Integrationsstudium und freies Eigenstudium

Sollten Sie bereits einen Abschluss zur/m YogalehrerIn einer anderen Schule besitzen, besteht die Möglichkeit eines Integrationsstudiums. Dies bedeutet, dass Sie in Absprache mit uns nur einen Teil der Seminare belegen, je nach bereits vorhandenem Grundwissen, und dann die Möglichkeit erhalten an der Prüfung zum/r "YogalehrerIn BYO/EYU" teilzunehmen.

Sollten Sie nicht am Ablegen einer Prüfung interessiert sein oder aus Interesse nur bestimmte Seminare besuchen wollen, haben Sie dazu natürlich auch die Möglichkeit. Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung und wir klären ob es in diesem Seminar noch freie Plätze gibt.

Die Kosten für diese Formen des Lernens richten sich nach dem benötigten Zeitaufwand. Pro Seminar fallen Seminargebühren in Höhe von 180 € an. Diese werden per Überweisung oder in bar für jedes Seminar beglichen. Sollten Sie mehrere Seminare besuchen wollen, wenden Sie sich bitte an uns, damit wir Sie in die Kurse einplanen können.

Organisatorisches

Die Ausbildungsgebühr wird per Dauerauftrag von dem/der TeilnehmerIn überwiesen. Sollten Sie eine andere Art zu zahlen bevorzugen, wenden Sie sich bitte an uns. Sollte es für Sie nicht möglich sein die Ausbildungsgebühr aufzubringen, Sie aber den Wunsch haben die Ausbildung zu belegen, wenden Sie sich bitte an uns und wir werden gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Veranstaltungsort

Die Ausbildungsseminare finden im Seminarraum Aetas statt – gelegen in ländlicher Umgebung zwischen Linz (ca. 15 Minuten Autofahrt bis ins Zentrum) und Aschach an der Donau. Mit dem Auto und mit öffentlichen Verkehrsmitteln (einschließlich eines kurzen Fußweges) ist die Yogaschule gut erreichbar. Kostenlose Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden.

Herzstück der Schule ist der rund 100 Quadratmeter große Seminar- und Yogaraum. Eine Küche, ein Aufenthalts- und Pausenbereich, eine Umkleide, Toiletten und ein Badezimmer mit Duschen stehen den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zur Verfügung. An den Ausbildungswochenenden können die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer in der Schule gegen eine geringe Kostenbeteiligung übernachten.



Weitere Informationen

Weitere Information sowie die genauen Daten der Ausbildung finden Sie unter:

www.yogaschule-oberoesterreich.at

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter:

Yogaschule Oberösterreich - Büro Jochenstein

Tel +49 (0)8591 / 912299

Fax: +49 (0)8591 / 912298

office@yogaschule-oberoesterreich.at

Bewerbung – Yogalehrausbildung BYO/EYU

Onlinebewerbung

Sie haben die Möglichkeit sich direkt online zu bewerben unter:
<https://yogaschule-oberoesterreich.at/index.php#anmeldung>

Bewerbungsformular

Außerdem steht Ihnen die Möglichkeit offen sich mithilfe dieses Formulars zu bewerben. Bitte füllen Sie es aus und schicken/email/faxen es an

Dr. Dirk Glogau - Yogaschule Oberösterreich
Werksiedlung 39
D-94107 Untergriesbach
Fax: +49 (0)8591 / 912298
office@yogaschule-oberoesterreich.at

Vorname

Nachname.....

Adresse.....

PLZ, Ort

Telefon/email

Bitte beschreiben Sie kurz ihren Werdegang im Yoga:

Ort, Datum

Unterschrift