



KAVAALYA

KURSPROGRAMM

FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

300H

(MIT CHAKRA SHUDDHI UND
TRADITIONELLEM SURYA NAMASKARA)

NUR FÜR ERFAHRENE PRAKTIZIERENDE





Hinweis:

Der Programmdirektor, Meister Prashant Pandey, hat beschlossen, **den traditionellen Surya Namaskara** am Ende des regulären Programms des 300-Stunden-Kurses aufzunehmen. Diese Entscheidung wurde getroffen, nachdem beobachtet wurde, dass einige Studenten in früheren Ausgaben eine tiefe Introspektion entwickelten, die ihr Interesse an weltlichen Angelegenheiten verringerte.

Dies geschieht, weil die fortgeschrittenen Praktiken von Chakra Shuddhi den inneren Fokus intensivieren. Damit der Praktizierende dieses innere Bewusstsein aufrechterhalten kann, ohne seine Vitalität oder Kreativität zu beeinträchtigen, ist es wichtig, die Pingala-Energie zu aktivieren, die durch die Sonne (Surya) repräsentiert wird.

Die Stimulation des Pingala-Nadi ermöglicht es, die Wirkung des Ida-Nadi auszugleichen, der während der Chakra-Shuddhi-Praktiken aktiviert wird.

Zeitplan:

- **Eröffnungszereemonie**

300 Stunden Yogalehrerkurs
13 Wochen

- **Bewertung und Zertifikat ***

Surya Namaskara Traditionell
2 Wochen

Chakra Shuddhi
4 Wochen

- **Abschlusszereemonie**

**Surya Namaskara und Chakra Shuddhi werden nicht bewertet.
Sie dienen ausschließlich dem Zweck, deinen spirituellen Prozess zu erheben.*

Willkommen

Das Ziel dieses Kurses ist es, Schülern und Lehrern, die einen 200-Stunden-Kurs an einer anerkannten Yogaschule absolviert haben, eine weiterführende Ausbildung anzubieten.

So wie unser 200-Stunden-Yogalehrer-Kurs bisher das Leben von Tausenden von Menschen beeinflusst hat, ist dieser Kurs ein entscheidender Schritt im Prozess der persönlichen Transformation und der endgültigen Festigung der Fähigkeiten, die zum Unterrichten von Yoga erforderlich sind.

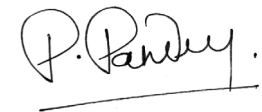
Um die Ziele des Kurses zu erreichen, haben wir einen Lehrplan für den Kurs entwickelt, der dem Schüler das höchste yogische Wissen vermittelt und dabei die Essenz des traditionellsten Yogas bewahrt, ohne den Kontakt mit der aktuellen Realität zu verlieren.

Das Programm hat einen partizipatorischen Ansatz und viele praktische Stunden, damit die Schüler Selbstvertrauen gewinnen und ihre Fähigkeiten festigen, um diesen wunderbaren, gesundheitsfokussierten Prozess, Yoga, zu erfahren.

Im Namen von Kavaalya lade ich euch ein, an diesem Kurs teilzunehmen, mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe zu lernen und den tiefsten Zustand des Yoga zu erfahren.

Meine besten Wünsche,
Hari Om

Prashant Pandey

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Pandey', with a horizontal line underneath.



नासतो वदियते भावो नाभावो
वदियते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्
तत्त्वदर्शभिः
॥16॥

“Was nicht existiert,
wird nie sein.
Was existiert,
wird nie aufhören zu sein”.

- Bhagavad Gita ,
Kapitel 2 - Vers 16



Über den Kurs

Dieses Fortgeschrittene Yogalehrerprogramm - 300 Stunden ist **die Fortsetzung des 200-Stunden-Kurses** und folgt der traditionellen Yogakultur.

Die Hauptziele sind das Erreichen eines fortgeschrittenen Yogalevels, **die Vervollkommnung der Praxis und der Erwerb des notwendigen Vertrauens**, um zu unterrichten und eigene Kurse zu organisieren.

- ✓ Nur für erfahrene Praktizierende
- ✓ Über 180 Stunden Live-Praktikum (die du dir als Aufzeichnung ansehen kannst)
- ✓ Dauerhafter Zugriff auf die Online-Plattform
- ✓ Genieße den Unterricht in deiner Sprache und von zu Hause aus
- ✓ Zertifiziert von der Yoga Alliance (RYT 500)
- ✓ Geld-zurück-Garantie



Dieser Kurs ist für dich, wenn...

- Du einen RYT200 abgeschlossen hast und die fortgeschrittenste Zertifizierung der Yoga Alliance, RYT500, erhalten möchtest.
- Du Yogalehrer bist und das Vertrauen gewinnen möchtest, effizienter zu unterrichten.
- Du die yogische Wissenschaft vertiefen und die Kundalini-Energie erwecken möchtest, um das Leben in seinem vollen Potenzial zu erfahren.

“Möge jeder Mensch den
Weg nach seinen Fähigkeiten,
seinem Verständnis und seinem
Temperament gehen.

Sein wahrer Guru wird ihm auf
diesem Weg begegnen.”

Sivananda



Die Lehrer





Prashant Pandey

Programmdirektor

Prashant ist ein Yogameister, der an der Bihar School of Yoga ausgebildet wurde. Über 10 Jahre lang lebte er als Internatsschüler in einem rein yogischen Lebensstil und lernte Yoga unter der Aufsicht seines Gurus Swami Niranjanananda Saraswati. Er hat eine einzigartige Fähigkeit, die physischen, mentalen und emotionalen Bedürfnisse anderer zu verstehen. Dank seiner langjährigen Erfahrung in der Durchführung von Yoga- und Meditationssitzungen hat er ein tiefes Verständnis für menschliches Verhalten, Stress, Angst, Krankheiten und deren Management erlangt. Er arbeitet jetzt als Lehrer und Programmdirektor bei Kavaalya.



Anette Quentin

Hatha-Yoga-Lehrerin

Nach einem Jahr intensiver Zusammenarbeit mit verschiedenen Lehrern und dem Erkunden verschiedener Stile und Praktiken, kehrte sie zunächst nach Berlin zurück. Seitdem teilt sie ihre Praxis international in ihren Klassen, immer mit dem Fokus auf die Verbindung mit dem Körper und der Erde.

Dabei bildet sie sich stets weiter und lässt ihre Erfahrungen mit dem Respekt und der Liebe für die traditionelle Praxis verschmelzen. Sie lebt derzeit in Lateinamerika und unterrichtet sowohl Online als auch Offline.



Praba Karan

Ashtanga Vinyasa Lehrer

Praba wurde in Tamil Nadu in eine Yogifamilie hineingeboren. Im Alter von 17 Jahren begann er Ashtanga Yoga zu studieren, die yogische Tradition der Region. Er verfügt über mehr als acht Jahre Erfahrung im Unterrichten in verschiedenen Teilen der Welt.

Seine Lehrmethode zeichnet sich durch einen dynamischen und energiegeladenen Stil aus, vermischt mit seiner sanften Stimme und seiner Liebe zum Unterrichten. Derzeit ist er Ashtanga Vinyasa Lehrer bei Kavaalya.



Benjamin Fink

Anatomie Lehrer

Benjamin Fink BSc, geboren 1986. Bachelor der Physiotherapie an der FH Campus Wien Benjamin bietet internationale Workshops und Trainings an, sowie reguläre wöchentliche Klassen im Feelgood Studio Wien/Österreich. 300h Yoga Alliance TT im Shivananda Yoga in Bad Meinberg /Deutschland, Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis und Ausbildungen mit BNS Iyengar, Vijay Kumar, Saraswati Jois und anderen internationalen Lehrern wie Gregor Maehle, Simon Borg Olivier und Boris Gueorguiev.

Jahrelange Erfahrung in Calisthenics (Training mit dem eigenen Körpergewicht) & Kraftsport, Handbalancing, Kampfsport und Partnerakrobatik. Experimentelles und traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga. Angewandte Anatomie und Physiologie und Trainingswissenschaften, Adjustment und Alignment, Handstände, Vinyasa, Armbalancen, therapeutische Übungen.



Sabina Stahl

Hatha-Yoga-Lehrerin

Geboren im Schwarzwald, ist seit 1988 staatlich geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin und seit 2000, eine 800 Stunden zertifizierte US Yoga Allianz Yoga Lehrerin. Der methodische Ansatz, den Sie in ihrem Studium erlernte, hat Ihre Sichtweise, wie wichtig eine harmonische, aufgebaute Yogastunde sein kann, geprägt. Im Jahr 1994 zog Sie nach New York, Manhattan und entdeckte dort Ihre große Liebe zu Yoga. Im Jahr 2000 absolvierte Sie Ihr erstes 200 St. Yoga Lehrer Training und leitete, nach ihrer Ausbildung, fünf Jahre das „Atmananda Yogastudio and Holistic Retreat“ Upstate und in New York, Manhattan. Innerhalb dieser sehr lehrreichen Zeit, absolvierte sie 2 weitere 300 Stunden Yoga Master Lehrer Trainings und ein 100 Stunden Ayurveda Kurs mit Dr. Naina Marbali. Sabina Stahl unterrichtet zur Zeit ihre eigenen Kurse und Trainings in Deutschland, Israel, Costa Rica, Amerika und England.



Caroline Durstberger

Ayurveda-Lehrerin

Yoga begleitet mich schon seit über 17 Jahren und hat mich 2016 bei einem Auslandsaufenthalt in Ecuador zu Ayurveda geführt. Zurück in Wien habe ich die Ausbildung zur Ayurveda Praktikerin gemacht. Das ayurvedische Wissen hat mich auf vielen Ebenen transformiert und mich dazu gebracht mir selbst tiefer zu begegnen.

Derzeit befinde ich mich in Ausbildung bei Dr. Satyajith Kadkol, Arzt und Vaidya der ayurvedischen Wissenschaft und Schriften. Dabei hatte ich die Möglichkeit mehrmals nach Udupi, Indien zu reisen um direkt von ihm und in seiner Klinik zu lernen. Ich arbeite als selbstständige Ayurveda Praktikerin und leite die SUVEDA - Schule und Ausbildung für Ayurveda und Yoga, im Veda Vital Zentrum in Wien. Ich liebe die Natur und besonders das Meer.

“Yoga ist kein alter Mythos, der in Vergessenheit geraten ist. Es ist das wertvollste Erbe der Gegenwart. Es ist das wesentliche Bedürfnis von heute und die Kultur von morgen“.

Swami Satyananda Saraswati



Kursprogramm



Dies ist ein 4-monatiger Kurs, der online stattfindet, mit Live-Kursen, Webinaren und aufgezeichneten Stunden, um dein Wissen über fortgeschrittene **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Mantra und Meditationstechniken** zu vertiefen.

Außerdem vertiefst du dein Wissen über Anatomie, Ayurveda Ernährung und hast Zugang zu den Lehren der traditionellen yogischen Literatur wie **Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Chudamani Upanishad, Samkhya Darshan, Patanjali Yoga Sutra und Gita Darshan.**

Nachdem du dein Wissen erlernt und verinnerlicht hast, kannst du es in mehreren Unterrichtseinheiten in die Praxis umsetzen, in denen du dich darauf vorbereitest, **ein effektiver Yogalehrer zu werden.**

Verteilung der Einzelnen Module

- Techniken, Training und Praxis: **38%**
- Geisteswissenschaften des Yoga: **12%**
- Anatomie und Physiologie: **7%**
- Berufliche Grundlagen: **24%**
- Traditionelles Surya Namaskara: **5%**
- Chakra Shuddhi: **14%**

A photograph of three women in a yoga studio, all performing a backbend pose (Urdhva Dhanurasana). They are lying on their stomachs with their knees bent and feet flat on the floor, lifting their hips and arms. The woman in the foreground is wearing a dark long-sleeved top, while the others are in lighter-colored tops. The background is a plain, light-colored wall. The entire image has a warm, golden-yellow color cast.

1

Techniken, Training und Praxis

Asanas des Hatha Yoga

Asanas erhalten den physischen Körper in einem optimalen Zustand. Durch die Praxis wird Energie freigesetzt und spiegelt sich als gesteigertes Selbstvertrauen in allen Bereichen des Lebens wider. Das Programm umfasst die Praxis, das Erlernen und die Integration einer Kombination von Asanas mit einem traditionellen und modernen Ansatz, bei dem der Fluss von der mittleren bis zur fortgeschrittenen Stufe beibehalten wird.

Pawanmuktasana Serie 1 bis 3

Sie ist eine der wichtigsten Übungsgruppen und hat eine sehr tiefgreifende Wirkung auf den Körper und den Geist. Sie ist ein sehr nützliches Werkzeug für die yogische Behandlung verschiedener Erkrankungen und für die Erhaltung der Gesundheit, da sie einen großen Einfluss auf das Management der ayurvedischen Doshas Vata (Luft), Pitta (Galle) und Kapha (Schleim) hat.

Wiederholung der wichtigsten Asanas jeder Gruppe (einschließlich der Haltungen, die im 200-Stunden-Kurs nicht vorkommen) auf fortgeschrittenem Niveau, Vertiefung der Körperwahrnehmung, Koordination mit dem Atem und ihrer Auswirkungen auf die Drüsen, Organe und Chakren.

Asana-Anpassungen: Prinzipien und Technik in den verschiedenen Haltungen.

Studium von 26 fortgeschrittenen Asanas, die eine sehr intensive Wirkung auf den Körper haben und die physische, mentale, emotionale und psychische Dimension der Persönlichkeit in Harmonie bringen.

Die „5 Dimensionen“ werden erforscht. Eine intensive Praxis, die speziell als Vorbereitung für Chakra Shuddhi entwickelt wurde. Fokussiert das Bewusstsein und die Energie auf die Muskeln, Gelenke, Drüsen, Organe und Chakras, die in den Asanas involviert sind, und erforscht ihre Auswirkungen auf unseren Körper.

Sequenzierung II

- Identifizierung der grundlegenden haltungsbezogenen und anatomischen Merkmale der Asana-Familien
- Wie man die Wirkungen der Asanas in die Sequenzen integriert



Ashtanga Vinyasa Flow

- Einführung in Ashtanga (Wiederholung 200 Std)
- Primary Series (Wiederholung 200 Std)
- Surya Namaskar: Intermediate Series
- Die Bedeutung der Bandhas im Ashtanga Vinyasa
- Tristana, 3 kraftvolle Prinzipien des Ashtanga
- Wie man Schüler mit körperlichen Einschränkungen und Verletzungen unterrichtet

Yoga Nidra

Diese aus Tantra abgeleitete Technik ist außerordentlich kraftvoll, um mentale Blockaden durch einen geführten Prozess der Tiefenentspannung zu lösen, der uns näher an unsere essenzielle Natur bringt, die immer ruhig ist.

Es ist eine Praxis, die die tiefsten Schichten der Psyche zu einer bewussten Erfahrung macht.

Möglicherweise die beste Entspannungsmethode, die es gibt, und sie ist aufgrund ihrer Einfachheit, ihrer Wirksamkeit und ihrer Eignung für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sehr beliebt.



Pranayamas, Mudras und Bandhas für Fortgeschrittene

Fortgeschrittenes Pranayama

Pranayama ist eine Wissenschaft, die Methoden zum Verständnis der Essenz von Prana liefert. In diesem Kurs werden verschiedene Pranayama-Gruppen erlernt, wie z.B. belebendes, kühlendes, beruhigendes und ausgleichendes Pranayama, die durch die Einbeziehung der Bandhas (psychische Blockaden) auf ein fortgeschrittenes Niveau gebracht werden.

Einige der Pranayamas, die in diesem Kurs gelehrt werden, sind:

- **Nadi shodhana pranayama** (Technik 1-4)
- **Sheetali pranayama** (Technik 1 und 2)
- **Sheetkari pranayama** (Technik 1 und 2)
- **Bhramari pranayama** (Technik 1 und 2)
- **Ujjayi pranayama** (Technik 1 und 2)
- **Bhastrika pranayama** (Technik 1 – 4)
- **Kapalbhati pranayama** (Technik 1 – 4)
- **Moorcha pranayama**
- **Surya bheda pranayama**

Mudras für Fortgeschrittene

Mudras sind eine Kombination subtiler körperlicher Bewegungen, die die Zirkulation des Prana verändern, Stimmung, Haltung und Wahrnehmung beeinflussen und gleichzeitig das Bewusstsein und die Konzentration vertiefen. In dem 300-Stunden-Kurs werden wir die Praxis der folgenden Mudra-Gruppen einbeziehen

- **Hasta Mudra** (Hand - mudras)
- **Mana Mudra** (Kopf - mudras)
- **Kaya Mudra** (Haltungs - mudras)
- **Bandha Mudra** (Verschluss - Mudras)
- **Adhara Mudra** (Perineale - Mudras)

Fortgeschrittene Bandhas

Nach dem Erlernen der Technik und Ausführung der Bandhas im 200-Stunden-Kurs wird in diesem Kurs die fortgeschrittene Stufe ihrer Anwendung untersucht, indem sie mit verschiedenen Mudra- und Pranayama-Praktiken verbunden werden.

Meditation

Meditation ist ein sehr wirkungsvolles Mittel, um physiologische Prozesse und Reaktionen auf psychologische Ereignisse zu kontrollieren. Sie ist ein Weg zur Selbstverwirklichung.

Der Kurs beinhaltet wichtige und kraftvolle Meditationstechniken aus der fortgeschrittensten yogischen Tradition:

Meditation mit Mantras: Von allen yogischen Methoden, die dazu dienen, den Pratyahara-Zustand und schließlich den Zustand von Samadhi zu erreichen, ist Japa-Yoga das einfachste und sicherste. Es kann von jedem zu jeder Zeit und unter allen Bedingungen praktiziert werden.

Vashudhaiva Kutumbakam: Es bedeutet: “Die Welt ist eine Familie; die ganze Welt ist meine Familie”. Der Zweck der Meditation ist es, unterdrückte Emotionen loszulassen, um das Gefühl der inneren Einheit zu erfahren.

Trataka: Diese Praxis entwickelt die Kraft der Konzentration und schult uns darin, die Energie des Bewusstseins auf einen Punkt zu konzentrieren. Die Praxis führt automatisch zur Meditation.

Chidakasha Dharana: Das Wort “chid” oder “chitta” bedeutet “Bewusstsein” und “akasha” bedeutet “Raum”; chidakasha ist also der Raum des Bewusstseins. Es gibt eine allmähliche Vertiefung der Wahrnehmung von physischer und sensorischer Erfahrung zu psychischer und pranischer Erfahrung.

2

Philosophie des Yoga, Ethik und yogischer Lebensstil



Die Tradition des Yoga

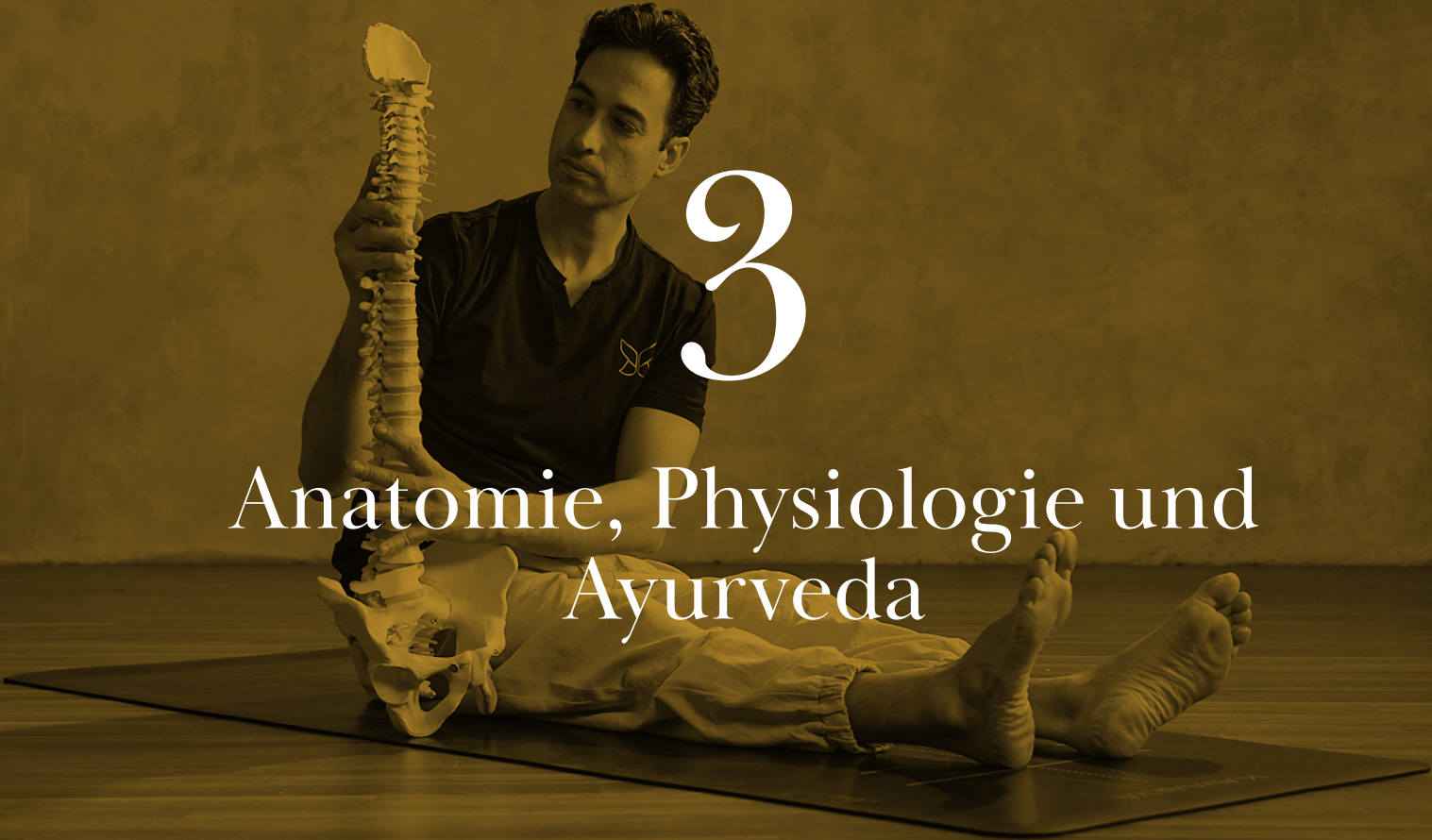
Wir studieren die wichtigsten Schriften der yogischen Tradition und Wege, ihre Lehren in unser tägliches Leben zu integrieren.

Zu den Themen in dieser Kategorie gehören:

Hatha Yoga: Es handelt sich um eine Reihe von Stunden, die auf den Aussagen von zwei wichtigen Schriften basieren: Hatha Yoga Pradipika und Gherandasamhita.

Einführung in die Samkhya-Philosophie: Diese Philosophie glaubt an die Dualität und ist die Grundlage der indischen philosophischen Tradition sowie die Basis der Yoga-Tradition.

Raja Yoga: Es basiert auf den Yoga Sutras von Patanjali, für den Yoga keine Praxis ist, sondern ein Zustand, in dem die geistige Aktivität aufhört zu arbeiten, um die Vereinigung mit dem Höchsten, den Zustand von Samadhi, zu erfahren.

A man with dark hair, wearing a dark t-shirt and light-colored pants, is sitting on a dark mat on a wooden floor. He is holding a large, white, anatomical model of a human spine with both hands. The model is a full-length spine, including the cervical, thoracic, lumbar, and sacral regions. The man is looking at the model with a focused expression. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is warm and soft.

3

Anatomie, Physiologie und Ayurveda

Faszien

Sie sind ein wichtiger Bestandteil unseres Systems, und wenn wir ihre Struktur verstehen, können wir wissen, wie wir praktizieren müssen, um Beweglichkeit und Ausdauer zu erhalten.

- **Faszien und Muskelphysiologie.**

Sie sind Teil der Muskelsehnen und der Muskelhülle.

- **Faszien und Gelenkphysiologie.**

Sie sind auch in den Gelenken in Form von Bändern, Menisken, Knorpel und Gelenkkapsel vorhanden.

- **Faszien und Nervensystem.**

Wie die verschiedenen sensorischen Reize, die wir im Yoga erzeugen, das Nervensystem beeinflussen.

Anatomie der Atmung

- Anatomie des Brustkorbs
- Anatomie des Zwerchfells
- Anatomie der Organe
- Atmung und das Nervensystem
- Pranayama
- Zusammenfassung

Nervensystem und Polyvagal-Theorie

- **Die Polyvagal-Theorie**

Sie gibt uns Werkzeuge an die Hand, um zu verstehen und zu beobachten, wie unser Nervensystem funktioniert. Wenn wir verstehen, wie es auf Sicherheits- und Gefahrenreize reagiert, lernen wir, es zu regulieren.

- **Umfasst theoretische und praktische Einheiten.**

Ayurveda

In diesem Fortgeschrittenenkurs hast du die Möglichkeit, deine Kenntnisse in dieser gesundheitlichen Wissenschaft zu vertiefen, die über das Konzept der Krankheit hinausgeht und die Vorbeugung von Krankheiten und die Erhaltung der Gesundheit auf natürliche Weise fördert, indem sie die individuelle Konstitution kennt und auf die Faktoren einwirkt, die zu ihrem Gleichgewicht beitragen.

- **Das Konzept und die Anwendung von Ayurveda**
- **Einführung in die ayurvedische Philosophie**
- **Die 5 großen Elemente**
- **Visesa-samanya** (Gleichgewicht der Gegensätze)
- Prakruti und Vikruti (Konstitution und Ungleichgewicht)
- **Prakruti Dosha** (individuelle Konstitution) und wie sie sich auf Körper und Geist auswirken
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha

- **Dinacharya / Rithucharya (tägliche/jahreszeitliche Routine) und saisonale Entgiftung.**

Die Grundlage des Ayurveda ist die tägliche Pflege des Körpers, um ihn gesund zu erhalten. Hier lernst du, wie man die Lota anwendet, die Nasennebenhöhlen pflegt, Ayurveda-Selbstmassage durchführt, Öle auswählt und Augen- und Hautpflege betreibt.

- **Physischer Körper: Dhatus, Malas, Agni und Ama**
- **Ahara Vidhi.**

Richtige Ernährung, Zubereitung von ayurvedischen Rezepten und Diäten und Auswahl von Lebensmitteln als Medizin.

- Ernährung
- Die 6 Geschmacksrichtungen
- Gewürze in der ayurvedischen Küche und Pharmazie
- Ernährung für jede Konstitution, Dosha Ahara

Yogisches Gesundheitsmanagement

Yoga ist eine Methode zur Vorbereitung des Systems auf das spirituelle Erwachen, aber auch eine Wissenschaft zur Gesundheitsförderung. Seit jeher wird es von Yogis und Rishis zur Linderung und Heilung aller Arten von Krankheiten eingesetzt. Es mag mehr Zeit und Mühe erfordern, aber die Ergebnisse sind von Dauer.

Asana und Pranayama sind sehr kraftvolle und effiziente Methoden, um den Körper und auch den Geist zu kontrollieren, das System, das alle Aspekte unseres Lebens steuert.

Im Modul Yogisches Gesundheitsmanagement lernen die Kursteilnehmer Techniken zur Behandlung bestimmter Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Asthma. Auch das yogische Management der Schwangerschaft ist Teil dieses Kurses.



A photograph of two women in a yoga studio. The woman on the left, with long blonde hair, is wearing a dark long-sleeved top and dark pants. She is assisting the woman on the right, who has dark hair in a ponytail and is wearing a white sports bra and white pants. They are both in a standing pose with their arms extended forward. The woman on the right is holding a wooden block. The background is a textured wall, and the lighting is warm and golden. The number '4' is overlaid in the center.

4

Lehrmethodik

Die Grundlagen eines erfolgreichen Unterrichts

Praktische Workshops über die Kunst der Wissensvermittlung, in denen gelehrt wird, wie man künftige Studenten in den folgenden Bereichen motiviert, fördert und inspiriert:

- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten in den Bereichen Gruppendynamik, Zeitmanagement und Festlegung von Prioritäten und Grenzen
- Wie man auf die besonderen Bedürfnisse von Einzelpersonen in einem Gruppenumfeld eingeht
- Grundsätze der Demonstration, Beobachtung, Unterstützung und Korrektur
- Lehrmethoden
- Qualitäten eines Lehrers
- Der Lernprozess der Schüler
- Professionelle Aspekte des Yogaunterrichts

Lehrpraxis

Das Ziel dieses Kurses für Fortgeschrittene ist es, dass man die notwendigen Fähigkeiten erlernt, um eine Yogastunde effektiv und selbstbewusst zu unterrichten.

Die wichtigsten Aspekte in diesem Bereich sind:

- **Integration der Bildungsgrundlagen.**
- **Verständnis aller Tools, die Yoga uns zur Verfügung stellt**
- **Korrekte Verwendung der Fachsprache im Unterricht.**
- **Anwendung der verschiedenen Arten der Ausrichtung einer Asana.**
- **Entwicklung von Beobachtungsfähigkeiten.**
- **Eigenen Stil als Yogalehrer entwickeln**

*Hinweis: Am Ende des Kurses unterrichten die Schüler*innen unter Aufsicht der Lehrkräfte ihre Mitschüler*innen des Kurses.*

5

Surya Namaskara



Surya Namaskara: Eine essentielle Praxis

Es wurde kürzlich integriert, um die Introspektion, die der Chakra-Shuddhi-Kurs mit sich bringt, auszugleichen, da es dir ermöglicht, ein hohes Maß an Dynamik im Alltag zu bewahren, während du die Tiefen deines Wesens erkundest.

Surya Namaskara ist eine Brücke zu höheren Ebenen der Wahrnehmung und des Gleichgewichts. Es weckt die solaren Aspekte der individuellen Natur und stimuliert die Lebensenergie (Prana), die den Prozess der inneren Transformation katalysiert. Es fördert einen Zustand voller Präsenz und verwandelt den Alltag in einen fließenden, ausgeglichenen und reibungslosen Prozess.

Dieses Programm integriert viele Elemente des yogischen Prozesses: Asana, Pranayama, Mantra und Meditation, wobei die Authentizität einer klassischen Technik bewahrt wird, die seit jeher eine grundlegende Grundlage für Yogis ist.





6

Chakra Shuddhi

Kundalini-Aktivierung

Diese Praxis hätte auch in das Kapitel der Meditation aufgenommen werden können, aber aufgrund ihrer Relevanz und Länge (27 Live-Sitzungen) wurde ein eigenes Modul geschaffen, um über den Inhalt zu berichten.

Chakra Shuddhi bedeutet “Reinigung der psychischen Zentren”. Es ist eine Kundalini-Praxis, die dazu dient, die psychischen Kanäle zu lokalisieren und zu reinigen, die mentale, vitale (Körper) und spirituelle Energien leiten.

Die Erweckung der Kundalini-Energie ist der Hauptzweck des Yoga, um uns darauf vorzubereiten, dies auf eine kontrollierte und angenehme Weise zu tun. Dazu gibt es eine Reihe von Praktiken.

Im Folgenden wird erläutert, worum es in diesem Modul geht:

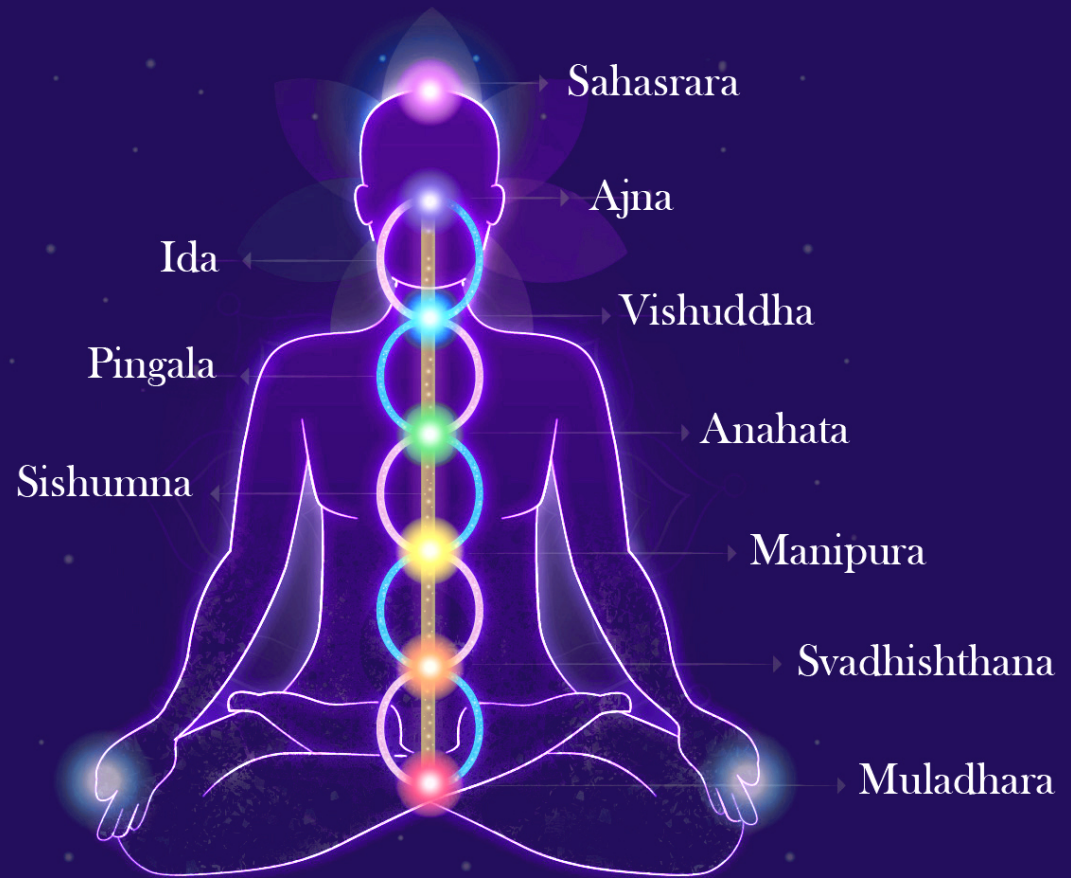
- **Entwicklung des Wissens und des Bewusstseins, die Kundalini zu erwecken.**
- **Reinigung der Nadis.**
- **Reinigung der Chakren.**

Die Nadis sind keine Nerven, sondern Kanäle für den Fluss des Bewusstseins. Die wörtliche Bedeutung von Nadi ist “Fluss”. Nach der yogischen Wissenschaft gibt es 72.000 Nadis, von denen drei - Ida, Pingala und Sushumna - die wichtigsten sind.

Um das innere Potential zu erwecken, ist die Reinigung der Nadis von entscheidender Bedeutung, denn wenn sie blockiert sind und die latente Energie - die Kundalini - erweckt wird, findet sie keinen Weg, um auf sanfte und kontrollierte Weise übertragen zu werden.

In diesem Kurs werden Techniken zur Reinigung und zum Ausgleich der Nadis in Form von Pranayama, Mudra, Bandha, Meditation und Asanas erlernt.

Zusätzlich zu den Nadis müssen auch die Chakras gereinigt werden, da sie die Verbindungsknoten sind, durch die die Energie der Nadis an die verschiedenen Teile des Körpers weitergeleitet wird.



Beispiel für der ersten vier Wochen

Alle Live-Unterrichtsstunden werden aufgezeichnet, so dass du sie jederzeit ansehen kannst.

Wenn du dich nicht bereit fühlst, die Prüfung am Ende des Kurses abzulegen, kannst du sie in dem nächsten Kurs ablegen.



Kursdauer:
19 WOCHEN

HINWEIS: Die angegebenen Zeiten sind in der Ortszeit von Berlin (CET) angegeben.

TAG	ZEIT	THEMA	MODUS
SO	8.00 AM - 8.45 AM	Eröffnungszeremonie	Live
	2.00 PM - 3.00 PM	Einführung in den Unterricht	Live
MO	9.00 AM - 9.30 AM	Mantra Singen	Live
	2.00 PM - 3.30 PM	Einführung in Hatha Yoga	Live
		Pawanmuktasana - Serie 1	Aufzeichnung
		Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 1	Aufzeichnung
DI		FREIER TAG	
MI	5.30 PM - 6.00 PM	Pawanmuktasana - Serie 2	Aufzeichnung
		Mantra Singen	Live
	7.00 PM - 8.00 PM	Anatomie und Physiologie - Anatomie der Faszien	Live
DO	9.00 AM - 9.30 AM	Pawanmuktasana - Serie 3	Aufzeichnung
		Mantra Singen	Live
FR	9.00 AM - 9.30 AM 3.00 PM - 5.00 PM	Praxis - Asanas der fünf Dimensionen	Aufzeichnung
		Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 2	Aufzeichnung
		Mantra Singen	Live
		Anatomie und Physiologie - Faszien und Gelenkgesundheit im Yoga	Live
SA	5.00 PM - 6.00 PM	Standasanas Gruppensitzung	Aufzeichnung Live

Erste Woche

(19-wöchiger Kurs)

Zweite Woche

(19-wöchiger Kurs)

TAG	ZEIT	THEMA	MODUS
SO	11.00 AM - 12.30 PM	Praxis - Standasanas Die Wissenschaft des Hatha Yoga Meditation - Chidakasha Dharna: Phase 1-3	Live Live Aufzeichnung
MO		Gleichgewichts-Asanas	Aufzeichnung
DI		FREIER TAG	
MI	6.00 PM - 8.00 PM	Torso-Aktivierung Anatomie und Physiologie - Faszien und Muskelgesundheit im Yoga	Aufzeichnung Live
DO	11.00 AM - 12.30 PM	Praxis - Gleichgewichts-Asanas und Torso-Aktivierung	Live
FR		Asanas: Rückwärtsbeugen Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 4	Aufzeichnung Aufzeichnung
SA		Asanas: Drehungen	Aufzeichnung

Dritte Woche

(19-wöchiger Kurs)

TAG	ZEIT	THEMA	MODUS
SO	9.00 AM - 10.00 AM 11.00 AM - 12.30 PM 7.00 PM - 8.00 PM	Gruppensitzung Praxis - Rückbeugen und Drehungen Anatomie - Faszien, Propriozeption und Nervensystem	Live Live Live
MO	2.00 PM - 3.00 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Asanas: Vorwärtsbeugen Pranayama, mudra, bandha - Phase 5 Gruppensitzung Kommentar zu den Sutras des traditionellen Hatha Yoga - Serie 1	Aufzeichnung Aufzeichnung Live Live
DI		FREIER TAG	
MI	7.00 PM - 8.00 PM	Asanas: Hüftöffner Meditación - Chidakasha Dharna: Phase 4 Anatomie - Wie man die Faszien trainiert, um Verletzungen zu vermeiden	Aufzeichnung Aufzeichnung Live
DO	11.00 AM - 12.30 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Praxis - Vorwärtsbeugen und Hüftöffner Gruppensitzung	Live Live
FR		Asanas: Umkehrhaltungen Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 6	Aufzeichnung Aufzeichnung

Vierte Woche

(19-wöchiger Kurs)

TAG	ZEIT	THEMA	MODUS
SO	10.00 AM - 11.30 AM 5.00 PM - 6.00 PM	Hatha Yoga Praxis Asanapraxis - Umkehrhaltungen und Wiederholung aller Asanas Kommentar zu den Sutras des traditionellen Hatha Yoga - Serie 2	Aufzeichnung Live Live
MO	6.00 PM - 8.00 PM	Sequenzierung: Posturale und anatomische Merkmale der standasanas Sequenzierung: Posturale und anatomische Merkmale der Torso Aktivierung Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 7 Anatomie und Physiologie - Anatomie des Brustkorbs	Aufzeichnung Aufzeichnung Aufzeichnung Live
DI	FREIER TAG		
MI	9.00 AM - 9.30 AM 11.00 AM - 12.30 PM	Wie man Stehende Asanas und Rumpf Aktivierung in Sequenzen integriert Meditation - Chidakasha Dharna - Phase 5	Live Live
DO	2.00 PM - 3.00 PM	Vollständige Hatha Yoga Praxis Sequenz: Haltungsspezifische und anatomische Merkmale der Rückwärtsbeugen Sequenz: Haltungsspezifische und anatomische Merkmale der Drehhaltungen Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 8	Live Aufzeichnung Aufzeichnung Aufzeichnung

Dein Yoga Alliance Zertifikat



Um das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss des Kurses zu erhalten und sich bei der Yoga Alliance als RYT-500 registrieren zu können, musst du:

- Den Kurs abschließen. Mit der Möglichkeit, auf die aufgezeichneten Videos zuzugreifen, wenn die Teilnahme am Live-Unterricht nicht möglich ist.
- Die Online-Abschlussprüfung bestehen.

Hinweis: Um sich als RYT-500 zu registrieren, musst du zuerst als RYT-200 registriert sein.

Anmeldung auf:

KAVAALYA.COM





KAVAALYA

International Yoga Training Center