

Anmeldebogen Ausbildung Sommer 2022

(Formeller Zeitraum März - August, Terminangebot bis Nov 2022)

Stand **4.3.22**

Name _____ Datum / Unterschrift _____

IBAN bzw Konto / BLZ _____

Anschrift / Tel / eMail: _____

Bitte ankreuzen!

Ich melde mich für Sommer 2022 (März - Aug 22) an.

Die umseitigen Hinweise habe ich zustimmend zur Kenntnis genommen.

Die Gebühr kann vom oben angegebenen Konto eingezogen werden.

Ich zahle wie folgt: * *Näheres s. umseitig. (Beachte: Bei der Ersteinschreibung kommt noch 20 € Einschreibgebühr hinzu.).	monatlich á 230 € (gesamt 1380 €). <input type="checkbox"/>
	vierteljährlich á 675 € (gesamt 1350 €). <input type="checkbox"/>
	in einer Rate (1320 €). <input type="checkbox"/>

Ich möchte zusätzlich das „Azubi-Kurs-Abo“ buchen.
(D.h. alle wöchentlichen Kurse von Eckl und Forbes inklusive Streaming, 01.3. bis 1.8.22, 535 €.)

Ich bin als Yoga-Lehrer haftpflichtversichert bei _____ (Gesellschaft).

Ich werde mich unverzüglich um eine Haftpflichtversicherung als YogalehrerIn kümmern.

Ich bin Fördermitglied im IYD.

Ich werde mich unverzüglich um die Mitgliedschaft im IYD kümmern.

Eine Semesterbuchung besteht aus: • 4 Wochenend-Intensivs • 1 WochenSeminar • 2 TheorieSeminare.

Schwerpunkt / Programm / Bemerkung	Termin	Nr	Belege ich als Teil des Semesters Sommer 2022	Belege ich als Nachholtermin (den ursprünglich gebuchten Termin trage ich ein)
WochenEndIntensivs (4 Termine buchen)				
Grundlagen 3b	11.-13.2.	221853	4	(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Phil-Ant-Einführung (gestrichen)	25.-27.2.	221854		
Pädagogik 1	12.-13.3.	221855		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Grundlagen 1a	26.-27.3.	221856		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Grundlagen 4	9.-10.4.	222857		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Zwischenprüfung (Datum neu!)	7.-8.5.	222862		
Grundlagen 2b	21.-22.5.	222858		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
IYD-Convention mit Jawahar online (2 Conventions sind im Laufe der Ausbildung zu buchen, jeweils neben den 4 Wochenendintensivs.)	17.-19.6.	222882		(als fünftes Kreuzchen:)
Grundlagen 3a	25.-26.6.	222859		
Grundlagen 1b	9.-10.7.	222860		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Pädagogik 2	23.-24.7.	223861		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Zwischenprüfung (verlegt auf 7.-8.5.)	3.-4.9.	223862		
Grundlagen 2a	24.-25.9.	223863		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
WochenSeminare (1 Termin buchen)				
Osterseminar, Forbes	Mo-Fr, 18.-22.4.	222921	1	(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Prüfungsvorbereitung	Mo-Fr, 1.-5.8.	223931		
Herbstseminar, Eckl	Mo-Fr, 31.10.-4.11.	224941		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Neujahrseminar, Forbes	Mo-Fr, 2.-6.1.23	231911		(Ursprünglich gebucht und nicht besucht.)
Theorie online (2 Termine buchen, jeweils 1 pro Sorte -übergangsweise zwingend die ersten zwei)				
Physiologie 2.1 (online)	29.4.-1.5.	222891	X	2
Philosophie 1.1 (online)	13.-15.5.	222892	X	
Philosophie 1.2 (online)	12.-14.8.	223893		
Physiologie 2.2 (online)	7.-9.10.	224894		
Prüfung				
Abschlußprüfung Level 1 IYD	29.-30.10.22	223931Pr	Ich beabsichtige (noch unverbindlich), die Abschlußprüfung abzulegen. ()	

Anmeldebogen Ausbildung Sommer 2022 für Neue

LiebeR InteressentIn,
umseitig die Übersicht für das kommende Semester. Die einzelnen Seminaurausschreibungen sind online zu finden. Äußere bitte Deine Wünsche, indem Du die Felder ausfüllst und die entsprechenden Kästchen ankreuzt. Beachte bitte die Hinweise, die unten aufgeführt sind!

IYD-Convention: 2 Conventions sind im Laufe der Ausbildung zu buchen, im Semester jeweils neben den 4 WochenendIntensivs. Die Conventions haben seit 2020 online stattgefunden. Sie werden mit pauschal je 12 ZS gewertet. Ein Kleingruppenprotokoll ist anzufertigen.

Wegen Corona: Online-Unterricht Der IYD hat die Gültigkeit von Online-Unterrichtsstunden im Rahmen der akkreditierten Ausbildung bestätigt. Alle Seminare werden gestreamt, bei Präsenz-Unterricht aus dem Unterricht heraus online. Der Fokus dabei ist auf die Präsenz-TeilnehmerInnen. Alle eingeschriebenen Azubis können ohne Einschränkung an gestreamten Präsenz-Seminaren teilnehmen, auch wenn sie nicht für das Präsenz-Seminar angemeldet waren. S. bitte Seite 6 dieser Ausschreibung.

Fotos (im ersten Semester optional, keine Pflicht!)

Bei jedem WochenendIntensiv sind 2 Fotos aus dem betreffenden Syllabus in der Woche vor dem Seminar zu schicken. Diese werden im Seminar analysiert / besprochen.

Azubi-Zeitkarte für die wöchentlichen Kurse im Studio für eingeschriebene Azubis. Alle Kurse von Margareta und Michael (keine anderen Lehrer, Ferienkurse auch nur bei M. oder M.). Das sind ca. 12 mögliche Termine pro Woche gegen 535 € im Halbjahr.

Buchungstechnisch: Die Gebühr für die Ausbildung beträgt z.Z. **1320 € pro Semester**. S. hierzu noch Seite 6, weiter unten. (Bei mehr als einer Rate etwas mehr, s. umseitig). Das deckt die Seminare wie aufgeführt. Die Raten werden zum 1. des Monats mit Beginn 1.3.22 und Ende 1.8.22 bei monatlicher, zum 1.3. und 1.6.22 bei vierteljährlicher und zum 1.3.22 bei halbjährlicher Zahlung fällig. Nach den Regelungen des SEPA werden die vereinbarten Gebühren vom Konto eingezogen. Beachte hierzu die persönliche Mandatsreferenznummer, die im Feld „Verwendungszweck“ der SEPA-Lastschrift aufgeführt wird. Der Teilnehmer hat dafür Sorge zu tragen, dass das angegebene Konto besteht und zu den vereinbarten Terminen genügend Deckung aufweist. Die Gebühr ist nach § 4 Abs. 20 USt-Gesetz von der Umsatzsteuer befreit. Die Gebühr ist nach dem ersten gebuchten Termin nicht erstattbar. Regelungen bzgl. des Nachholens sind in der Ausbildungsbroschüre / auf der Website zu finden. Im Allgemeinen sind ausstehende Termine spätestens zum Ende des Folgesemesters nachzuholen (für das Semester Sommer 2022: bis zum 28.2.23).

Neue Struktur des Theorie-Unterrichts: Zum Januar 2020 wurde die Ausbildungsstruktur überarbeitet. Unser nationaler

Verein, IYD, ist verantwortlich für Ausbildungsrichtlinien und das Zertifizierungswesen. Er hat die Gültigkeit der neuen Ausbildungsstruktur bestätigt.

2021 wurde uns vom IYD mitgeteilt, dass sich (zum Anfang 2025) die Anforderungen in den theoretischen Fächern verändern werden. Wegen neuer Anforderungen der Krankenkassen sollen wir den Unterricht in diesen Fächern umstellen bzw. neu einrichten:

Anatomie || Physiologie || Medizin – Krankheiten || Philosophie || Psychologie || Pädagogik || Gesundheitsförderung, Prävention

Die Stundenzahl für diese Fächer wird (nach den neuen Bedingungen) erhöht. Zudem müssen sie mehrheitlich von akademisch akkreditierten Fachkräften unterrichtet werden. Wir haben jetzt in Zusammenarbeit mit den Iyengar-Yoga-Lehrer-Ausbildungen in Berlin und Wien ein Modell entwickelt, die den neuen Erfordernissen genügen soll. Der Unterricht findet regelmäßig online statt. Detaillierte Angaben befinden sich weiter hinten im Anmelde- und Infobogen, Seite 7 und 8.

Schriftliche Prüfungen: Nach dem neuen Zertifizierungshandbuch, Ausgabe 10 Dezember 2021, werden ab 2022 alle schriftlichen Prüfungen als Hausaufgabe durchgeführt. Die Fragenkataloge wurden angepasst. Details hierzu sind im ZHB nachzulesen.

Vielen Dank für das konzentrierte Durchlesen!

Namasté

Michael

Fragebogen für AusbildungskandidatInnen:

Bitte die Angaben vollständig aber knapp, mit Foto per E-Mail an uns!

- 1) Bildungsweg und -grad:
- 2) Berufliche Erfahrung:
- 3) Körperliche Beschwerden, Krankheiten:
- 4) Medizinische Behandlungsmethoden bzgl. Nr. 3 oben:
- 5) Übungserfahrung in Yoga (ggf. verschiedene Stile, Unterricht mit wem, wann, wie lange usw.):
- 6) Aktuelle Übungspraxis (täglich?, welche Haltungen?, Schwerpunkt? usw.):
- 7) Erfahrung als Yoga-LehrerIn:
- 8) Vorkenntnisse im Bereich Anatomie, Physiologie, Philosophie etc? Wie erworben?
- 9) Erfahrung in Meditation, Feldenkrais, andere Therapieformen, Massage, Tanz, Theater ...)?
- 10) Sind anderweitige Ausbildungen, die zeitgleich mit der iYoga-Ausbildung laufen sollen, geplant?
- 11) Motivation, mit der Ausbildung zu beginnen:

Fortbildung, Intermediate-Üben

- freitags 17 - 19:00
 - samstags 9 - 11:00
 - sonntags 9 - 10:30 (Pranayama)
- S. <https://iyoga.de/mitmachen/yoga-kurse/>
Weitere Fortbildungsangebote sind in Arbeit.

Unverbindliche Vorschau Winter 2022-23

Grundlagen 3b	15.-16.10.
Grundlagen 1a	22.-22.10.
Grundlagen 2b	19.-20.11.
Grundlagen 3a	26.-27.11.
Grundlagen 1b	3.-4.12.
Grundlagen 2a	17.-18.12.
Neujahrseminar	2.-6.1.23

Seminarplan ab 2022 - Anzahl / Bemerkungen

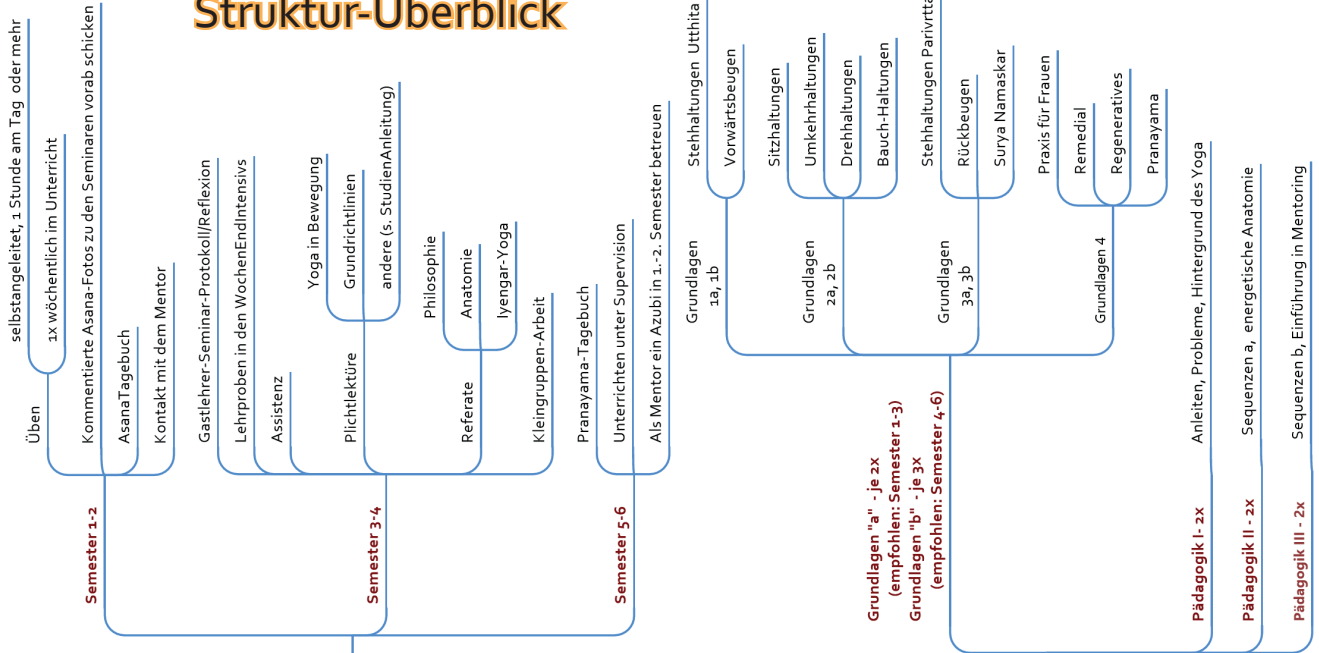
4 WochenEndIntensivs, 2 online Theorie-Workshops + 1 WochenSeminar
sind pro Semester (Halbjahr) zu buchen. Insgesamt werden 6 Semester benötigt.

Verteilung der Zeitstunden (ZS= 60 Minuten)

Seminar-Titel	Vorzugsweise im Semester #	Anzahl Seminare	ZS pro Seminar	ZS gesamt	Bemerkung **
Grundlagen 1a - 11,5 ZS (Stehen Utthita, Vorwärts)	1-3	2	11,5	23	Grundlagen 1,2 und 3 in jeweils 2 Teilen: a = einfachere Haltungen; b = zuzüglich komplexere Haltungen
Grundlagen 2a - 11,5 ZS (Sitzen, Umkehr, Drehen, Bauch)	1-3	2	11,5	23	
Grundlagen 3a - 11,5 ZS (Stehen Parivrtta, Rückbeuge, Sequenzen)	1-3	2	11,5	23	
Grundlagen 1b - 11,5 ZS	3-6	3	11,5	34,5	
Grundlagen 2b - 11,5 ZS	3-6	3	11,5	34,5	
Grundlagen 3b - 11,5 ZS	3-6	3	11,5	34,5	
Grundlagen 4 - 11,5 ZS (Praxis für Frauen; Pranayama, Remedial, Regenerativ)	1-2	2	11,5	23	
Pädagogik 1 (Anleiten, Probleme)	3-6	2	11,5	23	Neben dem Hauptthema auch ca. 120 Minuten Asanapraxis / Tag
Pädagogik 2 (Sequenzen a, Anatomisches)	3-6	2	11,5	23	
Pädagogik 3 (Sequenzen b; Einführung in Mentoring)	3-6	2	11,5	23	
Zwischenprüfung	3-4	1	11,5	11,5	abweichender Zeitplan, im Frühjahr
IYD-Convention	1-6	2	12	24	zusätzlich zu den 4 WEI im Semester zu buchen
Summe Wochenenden		24 + 2		300	
Praxiswochen	1-5	5	30	150	Neujahr, Ostern, Herbst
Prüfungsvorbereitung Abschluss (Level 1)	6	1	30	30	Anfang der Sommerferien
Summe Wochenseminare		6		180	
Anatomie, Physiologie, Medizin	1-6	6	15	90	online
Philosophie	1-6	4	15	60	online
Pädagogik, Psychologie	1-6	2	15	30	online
Summe Wochenenden Theorie online		12		180	
Gesamt		44		660	

** Die von behördlicher Seite angeforderten 30 ZS Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention werden in den Grundlagen- und Pädagogik-Seminaren sowie in den Praxis-Wochenseminaren untergebracht.

Struktur-Überblick



Beginn hier!

1. Probe-Termin und Aufnahme

- 3 Jahre Unterricht Iyengar-Yoga = ca. 150 ZS ("Zeitstunden")
- Teilnahme zur Probe: PraxisVertiefung, WochenEndintensiv oder Wochenseminar
- Fragebogen
- Mitgliedschaft: im IYD
- Gespräch
- Aufnahmeprüfung

2. Anforderungen Hausaufgaben

- Zwischenprüfung bestanden
- PranayamaTagebuch einreichen
- Prüfungsvorbereitung
- Pranayamaprüfung
- Prüfung: "Iyengar-Yoga" / Methodik der Praxis und des Unterrichts
- Empfehlung der Ausbildungsleitung
- Anmeldung zur Prüfung "Introductory" beim IYD

5. Abschlussprüfung des IYENGAR®-Yoga-Deutschland e.V.

IYoga Lehrerausbildung 2022

- Zulassungsprozess im 6. Semester
- Asanapraxis: Demo aus dem Syllabus von 71 Haltungen
- Unterrichten: 2 Haltungen + Sirsasana
- Schriftlich als Hausaufgabe: Anatomie, Physiologie, Krankheiten; Philosophie und Geschichte des Yoga; Pädagogik und Psychologie

4. Zwischenprüfung

- Zulassungsprozess - im 3.-4. Semester
- Zwischenprüfung
- Asanapraxis: 30 Haltungen vorzeigen
- Unterrichten: 1 Haltung + Sarvangasana + Pranayama
- Neujahrseminar
- Osterseminar
- Herbstseminar
- Prüfungsvorbereitung Level 1; am Anfang der Sommerferien

3. halbjährlich: 4 WochenEndintensivs (je 11,5 ZS)

3. Seminare halbjährlich: 1 WochenSeminar 30 ZS

3. 2 Wochenende Praxisvertiefung (je 12 ZS)

- IYD-Convention (2x)
- Anatomie, Physiologie, Medizin-Krankheiten
- Philosophie und Geschichte des Yoga
- Psychologie und Pädagogik
- insgesamt 180 ZS mit akkreditierten Fachkräften

3. Theorie Online-Seminare

Seminar-Ablauf: Zeiten, -Inhalte ab 2022

Tag	Zeit	Inhalt	Zeitstunden
WochenEndIntensiv - Grundlagen der Praxis und Pädagogik (11,5 Zeitstunden)			
samstags	9-11:00	Asana	2
	11-13, 15-18:00	Vertiefung, Theorie, divers	5
sonntags	9-11:00	Asana / Pranayama	2
	11-13:30	Vertiefung, Theorie, divers	2,5
WochenSeminar Asana- und PranayamaPraxis, (30 Zeitstunden)			
Tag 1-4	9-13, 15-17:00	Asana / Pranayama	24 (4 x 6)
Tag 5	9-13:00	Asana	4
Tag 2 und 3	17:15 - 18:15	Vortrag / Gespräch	2 (2 x 1)
WochenendSeminar Online, theoretische Fächer (i.d.R. 15 ZS)			
<i>Format und Zeiten werden von den Fachdozent:innen mitgeteilt</i>			

Beispiel: Stimmige Abfolge der Seminarbuchungen

über die 6 Semester

Semester	WochenEndIntensivs	WochenSeminar	Theorie online	IYD-Convention
1.	1a, 2a, 3a, 4	Praxiswoche	Anatomie 1 Philosophie 1.1	2 Termine mit je 12 Zeitstunden sind zusätzlich und unabhängig von den Inhalten links zu buchen
2.	1a, 2a, 3a, 1b	Praxiswoche	Anatomie 2 Philosophie 1.2	
3.	2b, 3b, Päd1, Zwischenprüfung	Praxiswoche	Physiologie 1 Philosophie 2.1	
4.	1b, 2b, 3b, Päd 2	Praxiswoche	Physiologie 2 Philosophie 2.2	
5.	1b, 4, Päd 3, Päd 1	Praxiswoche	Krankheiten 1 Pädagogik und Psychologie 1	
6.	2b, 3b, Päd 2, Päd 3	Prüfungsvorbereitung – Eckl/Forbes	Krankheiten 2 Pädagogik und Psychologie 2	

Gebühren ab März 2022

Achtung! Zum März 2022: Neugestaltung und Erhöhung der Gesamtstundenzahl!

Die grundlegende Gebühr für die Zeitstunde bleibt bei 12 € /ZS.

Die Erhöhung der Gesamt-ZS-Zahl ergibt eine 10%ige Erhöhung der Gesamt-Gebühr.

	Gesamt	Halbjähr-lich	Vierteljährlich	Monatlich	Azubi-KursAbo
2021 (600 ZS)	7.200 €	1.200 €	615 € (gesamt pro Semester: 1230 €)	210 € (gesamt pro Semester: 1260 €)	535 €
ab März 2022 (660 ZS)	7.920 €	1.320 €	675 € (gesamt pro Semester: 1350 €)	230 € (gesamt pro Semester: 1380 €)	535 €

Die Ausbildungsgebühr ist semesterweise in **Raten** wie oben per Lastschrift zu zahlen: Kosten für Reise, Übernachtung, Mahlzeiten, Pflichtlektüre, den persönlichen Online-Zugang und den wöchentliche Kursbesuch sind nicht in diesen Gebühren enthalten. Zur erstmaligen bzw. verspäteten Einschreibung fällt eine Einschreibegebühr i.H.v. 20 € an.

Mentoring für die TeilnehmerInnen der iYoga-Ausbildung

Neben den 600 Zeitstunden („ZS“) Seminarbesuch oben kommen 225 ZS „Mentoring“ verpflichtend dazu:

- 135 ZS Wöchentlicher **Unterricht** beim örtlichen Lehrer/in
 - zum Beispiel: 30 Wochen x 90 Minuten x 3 Jahre
 - Kosten hierfür sind von den Ausbildungsgebühren für die Seminare oben nicht gedeckt und müssen direkt bei dem/der Unterrichtenden beglichen werden.
- 60 ZS **Assistenz**
 - *im Unterricht einer/eines zertifizierten Iyengar Yoga Lehrers/in anwesend zu sein, ohne mit zu üben*
- 30 ZS **Unterrichten unter Supervision.**
 - *Unterrichten einer kurzen Sequenz innerhalb des allgemeinen Unterrichts und in Anwesenheit der/des jeweiligen Lehrer/in, gefolgt von einem reflektierenden Gespräch;*
 - *Unterrichten einer eigenen Klasse (Freund/innen und Bekannte). Der Unterricht in der Klasse ist zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren;*
 - *Unterrichten in Arbeitsgruppen (= Kleingruppenarbeit). Der Unterricht ist ebenfalls zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren.*

In der iYoga-Ausbildung betreut bei der Assistenz und beim Unterrichten unter Supervision i.d.R. das Ausbilder-Team (Michael und Margareta). Die Betreuung kann aber auch durch andere Lehrer/innen (ab Introductory) erfolgen. Hierfür wäre bei dem/der anderen betreuenden Lehrer/in ein Antrag zu stellen, dem stattgegeben, der aber auch abgelehnt werden kann. Dieser Betreuungsaufwand ist nach den Statuten des IYD gebührenfrei.

Regelungen zu Präsenz- und Online-Unterricht

- Grundsätzlich werden alle Seminare als Präsenz-Seminare ausgeschrieben. Zur Zeit können wir coronabedingt maximal 24 TeilnehmerInnen pro Termin unterbringen.
- Der IYD hat die Gültigkeit von Online-Unterrichtsstunden im Rahmen der akkreditierten Ausbildung bestätigt.
- Bei gestreamtem Präsenz-Unterricht bleibt der Fokus normalerweise auf den Präsenz-TeilnehmerInnen.
- Alle eingeschriebenen Azubis können ohne Einschränkung an gestreamten Präsenz-Seminaren teilnehmen, auch wenn sie nicht für das Präsenz-Seminar angemeldet sind.
- Im neuen Studien-Handbuch werden Online-Stunden vom Azubi knapp protokolliert bzw. die Anwesenheit dokumentiert.
- Die Online-Stunden können alternativ oder ergänzend zum Präsenz-Unterricht bei der zur Prüfungszulassung erforderlichen Gesamtzahl aufgeführt werden.
- Wir werden voraussichtlich bis in die weite Zukunft hinein viele Ausbildungsinhalte für die Azubis streamen und auch die Aufzeichnungen davon zur Verfügung stellen. Wir behaupten allerdings, dass der Präsenz-Unterricht den Azubis unterm Strich bedeutend mehr bringt als der Online-Unterricht. Solange die corona-bedingten erschwerten Reise- und Arbeitsbedingungen herrschen, werden die Online-Stunden sehr wohl eins zu eins bei der Zulassung zur Prüfung angerechnet. Künftig, wenn Corona wieder unter Kontrolle ist, kann es aber sein, dass dies sich ändert und eine Online-Zeitstunde weniger als eine Präsenz-Stunde wert wäre. **Grundsätzlich sollten sich alle Azubis im Rahmen des Vertretbaren bemühen, ihre Ausbildung durch Präsenz-Unterricht zu absolvieren.**

NEU: In dem nunmehr erweiterten Format der Ausbildung sind alle Theorie-Stunden online zu absolvieren. Dafür umgekehrt: Wer nach den ab 2025 geltenden Bedingungen einen Abschluß erlangen will, der von den Krankenkassen anerkannt werden soll, **muss generell alles andere (WochenendIntensivs, Wochenseminare und Conventions) in Präsenz absolvieren.** (Möglicherweise wird dies wiederum wegen Corona relativiert bzw. übergangsweise nicht ganz so streng ausgelegt.)

Neustrukturierung der Ausbildung zum März 2022

Punkte zu beachten und Gedanken zum Schluß

- Das seit gut einem Jahr eingeführte System mit "Bonus-Wochenseminar" wird aufgehoben.
- Aufgrund der Anpassung an die Anforderungen der Krankenkassen werden
 - zusammengerechnet 60 ZS zum Ausbildungsumfang dazukommen
 - statt früher 86 ZS Theorie sind jetzt 180 ZS Theorie Pflicht
- Bei den WochenendIntensives
 - entfällt der Freitag bei allen Sorten von Intensiv. (Der Termin findet als „Kurs“ weiter statt und ist inhaltlich noch sehr zu empfehlen.)
 - entfällt die Sorte "Praxisvertiefungsseminar" (dafür entstehen 2 neue PraxisvertiefungsWochen).
 - entfällt "Berufskunde" (Inhalte werden in den Praxisseminaren in kurzen Referaten behandelt.)
- Wochenseminare sind jetzt alle Praxisvertiefung (außer Prüfungsvorbereitung)
- Sämtlicher Theorie-Unterricht wird von staatlich akkreditierten Fachkräften per Zoom durchgeführt.
- Die IYD-Convention muss 2x besucht werden. Diese Termine sind in der Ausbildungsgebühr mit drin. Anmeldetechnisch sind sie aber gesondert und zusätzlich zu buchen und gehören nicht zu den 4 WochenendIntensives pro Semester, die normal zu buchen sind.

Im Ergebnis:

- mehr Wochenend-Termine, die meist weniger ZS haben.
- Die Freitagabende sind aber auch so nach Wunsch gestaltbar: das Üben unter Anleitung von Michael (Level 3-4) 17-19:00 Uhr findet weiterhin statt. Anschließend würde es sich anbieten, in Kleingruppen an Euren Themen weiterzuarbeiten. Das Studio steht dazu offen ...
- eine klare Aufteilung der theoretischen und praktischen Arbeit. Der Online-Modus für Theorie hat sich jetzt nach zwei Jahren Zoom bewährt. Die Aufstockung, die von den Kassen verlangt wurde, schafft eine moderne, fundierte und doch bewältigbare Ausbildung in diesem Bereich.
- besserer Fokus für mich und uns persönlich auf die Kernkompetenz: Die Vermittlung der Praxis und der Unterrichtsmethodik und auch der inneren Werte von authentischem Iyengar-Yoga.
- eine moderate Kostenerhöhung, entsprechend den zusätzlichen ZS.

Weitere Infos:

Zur Zusammenarbeit mit den Krankenkassen:

<https://iyoga.de/wp-content/uploads/2022/02/REGELUNGEN-FUEr-DIE-ANERKENNUNG-VON-PRAeVENTIONSKURSEN.pdf>

Das Zertifizierungshandbuch des IYD:

<https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/wp-content/uploads/2020/12/IYD-Zertifizierungshandbuch-Dez2020.pdf>

Theorie-Unterricht in Online-Seminaren

Syllabus: Anatomie, Physiologie und Krankheiten - go ZS

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen: Anatomie (30 Stunden)

- Anatomie Teil 1.1 (15 Stunden)**
 - Allgemeine Anatomie: Zelle, Gewebe
 - Spezielle Anatomie:
 - Knochen und Gelenke der Unteren Extremität
 - Muskeln und Faszien der Unteren Extremität
 - Bezug Asana, Pranayama und Anatomie
- Anatomie Teil 1.2 (15 Stunden)**
 - Wiederholung: Untere Extremität
 - Spezielle Anatomie:
 - Knochen und Gelenke der Oberen Extremität
 - Muskeln und Faszien der Oberen Extremität
 - Knochen und Gelenke von Rumpf und Hals
 - Muskeln und Faszien von Rumpf und Hals
 - Bezug Asana, Pranayama und Anatomie

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen: Physiologie (30 Stunden)

- Physiologie Teil 2.1 (15 Stunden)**
 - Wesentliche Organsysteme
 - Atmung
 - Herz/Kreislauf
 - Verdauung
 - Nieren und Harnwege
 - Geschlechtsorgane
 - Bezug Asana, Pranayama und Physiologie
- Physiologie Teil 2.2 (15 Stunden)**
 - Wesentliche Organsysteme
 - Hormonsystem
 - Nervensystem
 - Sinnesorgane
 - Immunsystem
 - Neurobiologie von Asana, Pranayama und Meditation
 - Ganzheitliche Körper und Krankheitsmodelle
 - Stressinduzierte Krankheitsbilder
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Modelle
 - Biopsychosoziale Modell
 - Mind-Body Medizin (MBM)

Medizin: Krankheiten (30 Stunden)

- Krankheiten Teil 1 (15 Stunden)**
 - Wiederholung Anatomie
 - Übersicht von Krankheiten und deren Behandlung mit dem Schwerpunkt
 - Erkrankungen des Bewegungsapparates
 - Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung (Teil 1)
 - Medizinische Konzepte und Erklärungsmodelle zur Wirkung von Iyengar Yoga
- Krankheiten Teil 2 (15 Stunden)**
 - Wiederholung Physiologie
 - Übersicht von Krankheiten und deren Behandlung mit dem Schwerpunkt
 - Internistische Erkrankungen
 - Neurologische Erkrankungen
 - Psychische Erkrankungen
 - Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung (Teil 2)
 - Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Theorie-Unterricht in Online-Seminaren

Syllabus: Anatomie, Physiologie und Krankheiten - 90 ZS

Philosophie und Geschichte des Yoga

Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte (prämodern und modern) Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte (prämodern und modern)

Philosophie und Geschichte des Yoga (15 Stunden) Teil 1.1

- Überblick: Geschichtlicher Abriss einiger für die Entwicklung des Yoga bedeutender Traditionen
- Yoga in den Veden und Upaniṣaden
 - Überblick über einige bedeutende Textstellen
 - Klärung von grundlegenden Begriffen und deren Entstehungsgeschichte
 - zirkuläres Zeitverständnis versus europäisches lineares Zeitverständnis
 - Erlösungssehnsucht, Karma, Leben und Tod, Kreislauf der Wiedergeburten
 - erste Definitionen von Yoga (weites Bedeutungsfeld der Begriffe *yuj* und *yoga*)
 - *ātman* - *brahman*
 - verschiedene Bewusstseinszustände
 - Probleme interkulturellen Philosophierens
- Die 6 Darśanas
 - ein Überblick über die 6 orthodoxen philosophischen Schulen in Indien (*āstika*)
 - Unterschied zu den *nāstika*-Schulen (nicht-orthodoxe Schulen)
 - genauere Beschreibung der für den Yoga relevanten Schulen
 - kurzer Überblick über Sāṃkhya
 - kurzer Überblick über Yoga
 - Vedānta
 - Advaita Vedānta
 - Viśiṣṭādvaita Vedānta
 - Dvaita Vedānta
 - Probleme interkulturellen Philosophierens

Philosophie und Geschichte des Yoga (15 Stunden) Teil 1.2

- Wiederholung des geschichtlichen Überblicks
- Wiederholung eines Überblickes über Veden und Upaniṣaden
- Wiederholung der 6 Darśanas mit Schwerpunkt Vedānta
- Sāṃkhya-Yoga
 - historische Grundlagen des Sāṃkhya
 - Unterschiede in der Interpretation zwischen Proto-Sāṃkhya und späten Interpretationen des Sāṃkhya
 - wesentliche Texte des Sāṃkhya
 - historische Entwicklung der Bedeutung der Yoga-Sūtren des Patañjali
 - wesentliche Texte der Yoga-Philosophie
 - Grundlagen der Philosophie des Sāṃkhya-Yoga
 - die wichtigsten Begriffe der Philosophie des Sāṃkhya-Yoga
 - wesentliche Unterschiede zwischen Sāṃkhya und Yoga
 - die Bedeutung des Sūtras *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*
 - die Bedeutung von *abhyāsa* und *vairāgya* in der Yoga-Praxis
 - der achtgliedrigen Pfad des Patañjali
 - die Bedeutung des Körpers in den Yoga-Sūtren
 - Probleme interkulturellen Philosophierens

Philosophie und Geschichte des Yoga (15 Stunden) Teil 2.1

- Wiederholung eines geschichtlichen Überblicks
- Wiederholung der Philosophie des Sāṃkhya
- Wiederholung der Philosophie des Yoga
- Yoga in der Bhagavad Gita
 - die Rahmenhandlung der Bhagavadgītā
 - das zentrale Problem, das durch die Rahmenhandlung dargestellt wird (Kapitel 1)
 - Wie schaut die Lösung dieses Problems aus, die in der Bhagavadgītā entwickelt wird?

- Die vielen verschiedenen Yoga-Wege, die in der Bhagavadgītā präsentiert werden
- Warum kommt es später zu einer Betonung von 4 Yoga-Wege?
- Das indische Kasten-System
- Probleme interkulturellen Philosophierens
- Der Tantrismus
 - Die Bedeutung des Körpers im Tantrismus
 - Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung im Tantrismus
 - 5 Stufen ästhetischer Wahrnehmung
 - Probleme interkulturellen Philosophierens
- Yoga im Mittelalter: Haṭha-Yoga
 - Die einzelnen Kapitel der Haṭhapradīpikā
 - die Rolle von prāṇa in den dargestellten Praktiken
 - ein Überblick über andere Haṭha-Yoga-Schriften
 - Probleme interkulturellen Philosophierens

Philosophie und Geschichte des Yoga (15 Stunden) Teil 2.2

- Wiederholung eines geschichtlichen Überblicks
- Wiederholung der Bhagavadgītā
- Wiederholung des Tantrismus
- Wiederholung der Philosophie des Haṭha-Yoga
- Der Moderne Yoga
 - philosophisch-ideologische Grundlagen in der Brahma-Samaj-Bewegung (19. Jhdt)
 - ein Überblick über die Brahma-Samaj Bewegung
 - die Betonung der vier Yoga-Wege
 - Swami Vivekananda als Begründer des Modernen Yoga
 - Ursprünge des körperzentrierten Yoga im frühen 20. Jahrhundert
 - euroamerikanische Körperkult Bewegung
 - YMCA
 - Bodybuilding
 - tänzerische Gymnastik
 - Delsartismus
 - Stebbins
 - schwedische Gymnastik
 - nationalistische Gymnastik
 - indische Traditionen
 - indische Guerilla-Kämpfer
 - Gesundheitsbewegung: Swami Kuvalayananda
 - die Linie Krishnamacharya
 - Desikachar
 - Pattabhi Jois
 - Indra Devi
 - BKS Iyengar
 - die körperliche Spiritualität dieser beiden Bewegungen
 - die Rolle des Körpers in den Schulen des Modern Postural Yoga und inwiefern hat sich die Bedeutung des Körpers seit der Entstehung des Yogaśāstra des Patañjali verändert?
- BKS Iyengar
 - Entstehung von Iyengar-Yoga anhand der dafür wichtigen Ereignisse im Leben von BKS Iyengar
 - B. K. S. Iyengars Neuinterpretation der Yoga-Sūtren
 - BKS Iyengars Bezug zu Patañjalis 8-gliedrigem Pfad (3 unterschiedliche Interpretationen, die er im Laufe seines Lebens entwickelte)
 - Gründe für die Betonung von Āsana und Prāṇāyāma und warum Āsanavor Prāṇāyāma geübt wird
 - Stellenwert der letzten drei Glieder in B.K.S. Iyengars Interpretation von Patañjalis 8-gliedrigem Pfad
- Yoga und Politik
 - Wurzeln der Verbindung von Yoga und Politik im 19. Jahrhundert
 - Diskussion und Kritik des aktuellen Hindu-Nationalismus mit Blick auf die Rolle des Yoga