

Stand **6.9.23**

Anmeldebogen Ausbildung **2309 Winter 2023-24** (MM 236600 - Formeller Zeitraum September '23- Februar '24, Terminangebot bis Mai '24)

Name _____ Datum / Unterschrift _____

Anschrift / Tel / eMail: _____

IBAN bzw Konto / BLZ: _____

<i>Bitte ankreuzen!</i>	
Ich melde mich für Winter 2023-24 (Sept 2023- Feb 2024) an. <input type="checkbox"/>	
Die umseitigen Hinweise habe ich zustimmend zur Kenntnis genommen. <input type="checkbox"/>	
Die Gebühr kann vom oben angegebenen Konto eingezogen werden. <input type="checkbox"/>	
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, 01.9. bis 29.2.24, 535 €.) <input type="checkbox"/>	
Ich bin als Yoga-Lehrer:in haftpflichtversichert bei _____ (Gesellschaft). Ich werde mich unverzüglich um eine Haftpflichtversicherung als YogalehrerIn kümmern. <input type="checkbox"/>	
Ich bin Fördermitglied im IYD. <input type="checkbox"/>	
Ich werde mich unverzüglich um die Mitgliedschaft im IYD kümmern. <input type="checkbox"/>	

Eine Semesterbuchung besteht aus: • 4 Wochenend-Intensivs • 1 WochenSeminar • 2-3 TheorieSeminaren

Schwerpunkt / Programm / Bemerkung	Termin	Nr	Belege ich als Teil des Semesters Winter 2023-24 (23/9)	Belege ich als Nachhol- oder Extra-Termin Beim Nachholen das ursprünglich gebuchte Semester bitte eintragen im Format „JahrMonat“ („2209“, „2303“ etc.), sonst „Extra-Termin“
WochenEndIntensivs (4 Termine buchen)				
Zwischenprüfung	16.-17.9.	233862		
Grundlagen 2a	23.-24.9.	233863		
Grundlagen 3a	7.-8.10.	234864		
Unterrichtstechnik 3	14.-15.10.	234865	4	
Grundlagen 1b	18.-19.11.	234866		
Grundlagen 2b	2.-3.12.	234867		
Grundlagen 3b	16.-17.12.	234868		
Grundlagen 1a	20.-21.1. 2024	241851		
Grundlagen 2a	27.-28.1.	241852		
Grundlagen 3a	10.-11.2.	241853		
Grundlagen 4	2.-3.3.	241854		
Unterrichtstechnik 1	23.-24.3.	241855		
IYD-Convention Bregenz	27.-29.4. (Sa-Mo)	242856		(Zählt nicht zu den 4 Wochenendintensivs. Man muss am Ende 2 Conventions besucht haben.)
WochenSeminare (1 Termin buchen)				
HerbstWochenseminar, Eckl	30.10.-3.11.	234941		
NeujahrsSeminar, Forbes	2.-6.1. 2024	241911		1
Osterseminar, Forbes	1.-5.4.	242921		
Theorie online (2 oder 3 Termine buchen)				
Anatomie 1.2 (Traiteur)	20.-22.10.	234895		
Gesundheitsförderung / Prävention (Forbes)	23.-25.2. 2024	241891		2-3
Pädagogik / Psychologie (Böhm)	15.-17.3.	241892		
Medizin / Krankheiten (Traiteur)	10.-12.5.	242893		
Prüfung				
Abschlussprüfung Level 1 IYD	28.-29.10.23	243931P		Ich beabsichtige (noch unverbindlich), die Abschlussprüfung abzulegen. ()

Anmeldebogen Ausbildung Winter 2023-24

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!

IID-Convention: 2 Conventions sind im Laufe der Ausbildung zu buchen, im Semester jeweils neben den 4 Wochenendintensivs. Die Conventions haben 2020-22 online stattgefunden. Im April 2024 findet sie (in Bregenz) in Präsenz statt. Sie werden mit pauschal je 12 ZS gewertet. Ein Kleingruppenprotokoll ist anzufertigen.

Online-Unterricht Siehe bitte Seite 6 unten.

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, nach eigener Wahl in Präsenz oder online.

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 1.9.23 und Ende 1.2.24 bei monatlicher, zum 1.9. und 1.12.23 bei vierteljährlicher und zum 1.9.23 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/die Teilnehmer:in 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 sowie auf der Website zu finden. Im Allgemeinen sind ausstehende Termine spätestens zum Ende des Folgesemesters nachzuholen (für das Semester Winter 2023-24: bis zum 31.8.24).

Struktur des Theorie-Unterrichts: Zum Januar 2020 wurde die Ausbildungsstruktur überarbeitet. Unser nationaler Verein, IID, ist verantwortlich für Ausbildungsrichtlinien und das Zertifizierungswesen. Er hat die Gültigkeit der neuen Ausbildungsstruktur bestätigt. Neue Anforderungen der Krankenkassen, die eine besondere Qualifikation der Lehrkräfte bei von ihnen bezuschussten Yoga-Kursen vorsehen, haben einen Umbau und eine Aufstockung des Theorie-Unterrichts erforderlich gemacht: Für Prüfungen, die nach 2025 stattfinden, gelten diese neue Anforderungen in den Fächern *Anatomie* || *Physiologie* || *Medizin – Krankheiten* || *Philosophie* || *Psychologie* || *Pädagogik* || *Gesundheitsförderung, Prävention*

Die Stundenzahl für diese Fächer wurde erhöht. Zudem muss 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, das den neuen Anforderungen genügen soll. Der Theorie-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 werden ab 2022 alle schriftlichen Prüfungen als Hausaufgabe durchgeführt. Die Fragenkataloge wurden angepasst. Details hierzu sind im ZHB des IID nachzulesen.

Vielen Dank für das konzentrierte Durchlesen!

Namasté

Michael

Fragebogen für neue 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 in den höheren Levels

Kurse von Margareta und Michael
(s. Kursplan)

- **Freitags 17 - 19:00**
- **Samstags 9 - 11:00**
- **Sonntags 9 - 10:30 (Regenerativ u. Pranayama)**
- **Dienstags 7:30-8:30 (Pranayama)**

Unverbindliche Vorschau Sommer 2024

Grundlagen 1b	6.-7.4
Grundlagen 2b	18.-19.5.
Unterr.Technik 2	22.-23.6.
Grundlagen 3b	6.-7.7.
Grundlagen 1a	20.-21.7.
Prüfungsvorbereitung	29.7.-2.8.
Zwischenprüfung	14.-15.9.

Anmeldebogen, hier: Seite 3-10

Übersicht, Info und Hintergrund zur iYoga-Ausbildung Stand August 2023

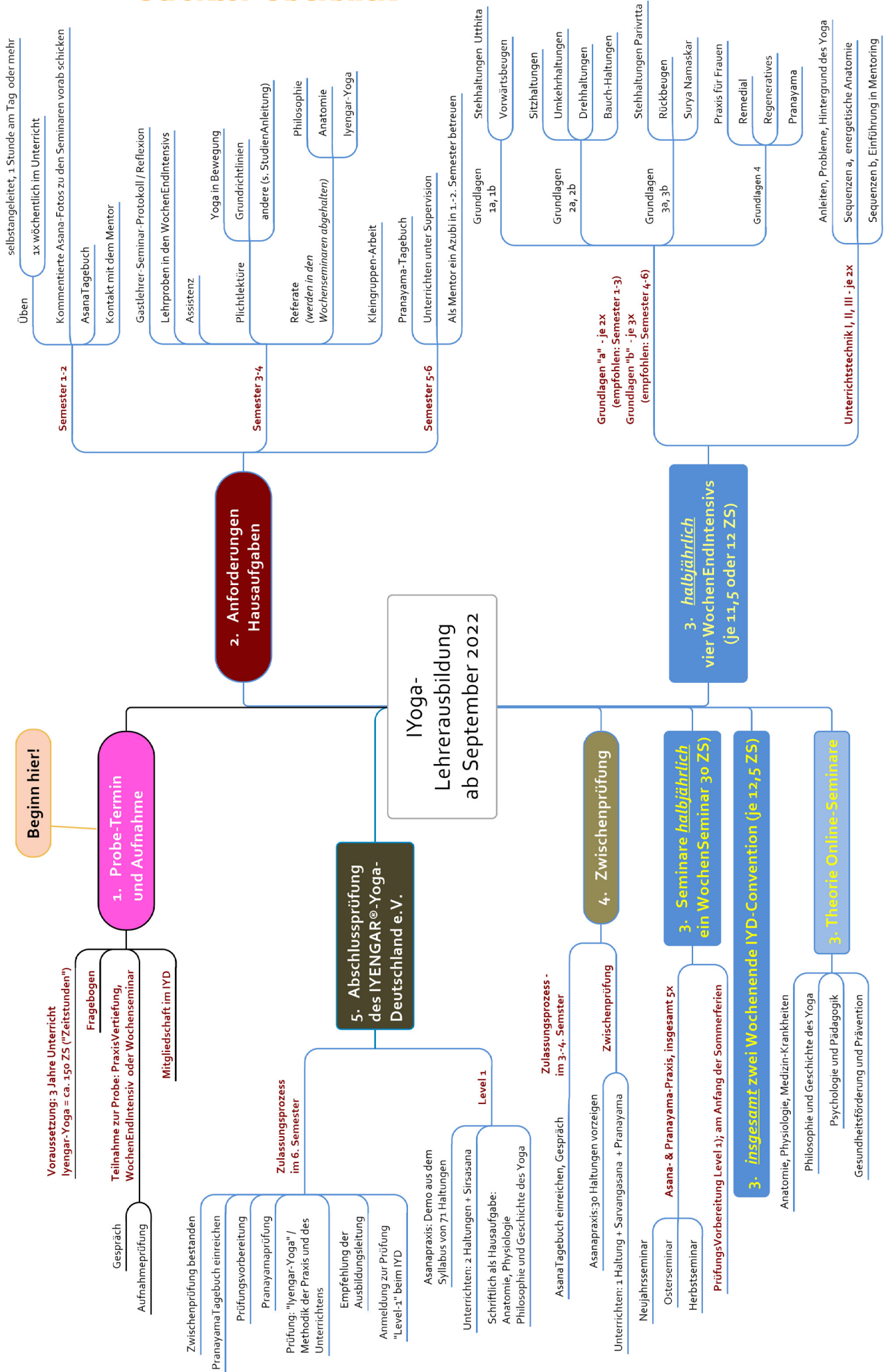
Seminarplan ab September 2022 - Anzahl / Bemerkungen

4 WochenEndIntensivs, 2 oder 3 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 (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 (Sitzen, Umkehr, Drehen, Bauch)	1-3	2	11,5	23	
Grundlagen 3a (Stehen Parivrtta, Rückbeuge, Sequenzen)	1-3	2	11,5	23	
Grundlagen 1b	3-6	2	11,5	23	
Grundlagen 2b	3-6	2	11,5	23	
Grundlagen 3b	3-6	2	11,5	23	
Grundlagen 4 (Praxis für Frauen; Pranayama, Remedial, Regenerativ)	1-2	2	11,5	23	
Unterrichtstechnik 1 (Anleiten, Probleme)	3-6	2	12	24	Neben dem Hauptthema auch ca. 120 Minuten Asanapraxis / Tag
Unterrichtstechnik 2 (Sequenzen a, Anatomisches)	3-6	2	12	24	
Unterrichtstechnik 3 (Sequenzen b; Einführung in Mentoring)	3-6	2	12	24	
Zwischenprüfung	3-4	1	12	12	abweichender Zeitplan
IYD-Convention	1-6	2	12,5	25	zusätzlich zu den 4 WEI im Semester zu buchen
Summe Wochenenden		23 + 2		270	
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, Geschichte	1-4	4	15	60	online
Pädagogik, Psychologie	5-6	2	15	30	online
Gesundheitsförderung / Prävention	3-6	2	15	30	online
Summe Wochenenden Theorie online		14		210	
Gesamt		45		660	

Struktur-Überblick



Seminar-Ablauf: Zeiten, -Inhalte ab Winter 2022-23

Tag	Zeit	Inhalt	Zeitstunden
Wochenendintensiv - Grundlagen der Praxis Unterrichtstechnik (11,5-12 Zeitstunden)			
samstags	9-11:00	Asana	2
	11-13, 15-18:00	Vertiefung, Theorie, Diverses	5
sonntags	9-10:30	Asana / Pranayama	1,5
	10:30-13:30 (-14:00)	Vertiefung, Theorie, Diverses	3 - 3,5
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 (15 ZS)			
Freitag: 17 bis 19:00			
Samstag und Sonntag: 9 bis 13:00 und 14.30 bis 17:00			

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 12,5 Zeitstunden sind zusätzlich und unabhängig von den Angaben links zu buchen
2.	1a, 2a, 3a, 1b	Praxiswoche	Anatomie 2 Philosophie 1.2	
3.	2b, 3b, U-Tech 1, Zwischenprüfung	Praxiswoche	Physiologie 1 Philosophie 2.1	
4.	1b, 2b, 3b, U-Tech 2	Praxiswoche	Physiologie 2 Philosophie 2.2	
5.	1b, 4, U-Tech 3, U-Tech 1	Praxiswoche	• Krankheiten 1 • Pädagogik, Psychologie 1 • Gesundheitsförderung / Prävention 1	
6.	2b, 3b, U-Tech 2, U-Tech 3	Prüfungs- vorbereitung	• Krankheiten 2 • Pädagogik, Psychologie 2 • Gesundheitsförderung / Prävention 2	

Semester-Gebühr

	Gesamt	Halbjähr- lich	Vierteljährlich	Monatlich	Azubi- KursAbo
660 ZeitStunden	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 sowie verspäteten Einschreibung fällt eine Einschreibgebühr i.H.v. 20 € an.

Mentoring für die Teilnehmer:innen der iYoga-Ausbildung

Neben den 660 Zeitstunden („ZS“) Seminarbesuch oben kommen 225 ZS „Mentoring“ verpflichtend dazu:

- 135 ZS wöchentlicher **Unterricht** bei der/dem 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 Lehrer: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 Level-1) 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 Praxis-Seminare und Intensivs als Präsenz-Seminare ausgeschrieben.
- Der IYD hat die Gültigkeit von Online-Unterrichtsstunden im Rahmen der akkreditierten Ausbildung bestätigt. Angesichts der Beendigung der coronabedingten Reise- und Arbeitseinschränkungen ist zuletzt (April 2023) entschieden worden, den Online-Unterricht in der Ausbildung auf **maximal 10%** der gesamten Anzahl von Praxis- und Unterrichtstechnik-Stunden zu begrenzen. **Übergangsweise wurde im Sommer-Semester 2023 im Ausnahmefall gestreamte Ausbildungszeitstunden angerechnet werden. Ab September 2023 ist das nicht mehr möglich.**
- In unserer iYoga-Ausbildung werden wir bis auf weiteres keine gestreamte Praxis- bzw. Unterrichtstechnik-Seminare mehr anbieten und alles in Präsenz machen.
- Teilnahme an gestreamten wöchentlichen Übungs-Kursen im Sinne der geforderten Mentoring-Stunden (s. oben) ist weiterhin möglich, auch wenn wir auch hier den Präsenz-Unterricht empfehlen.
- Alle Theorie-Stunden sind online zu absolvieren.

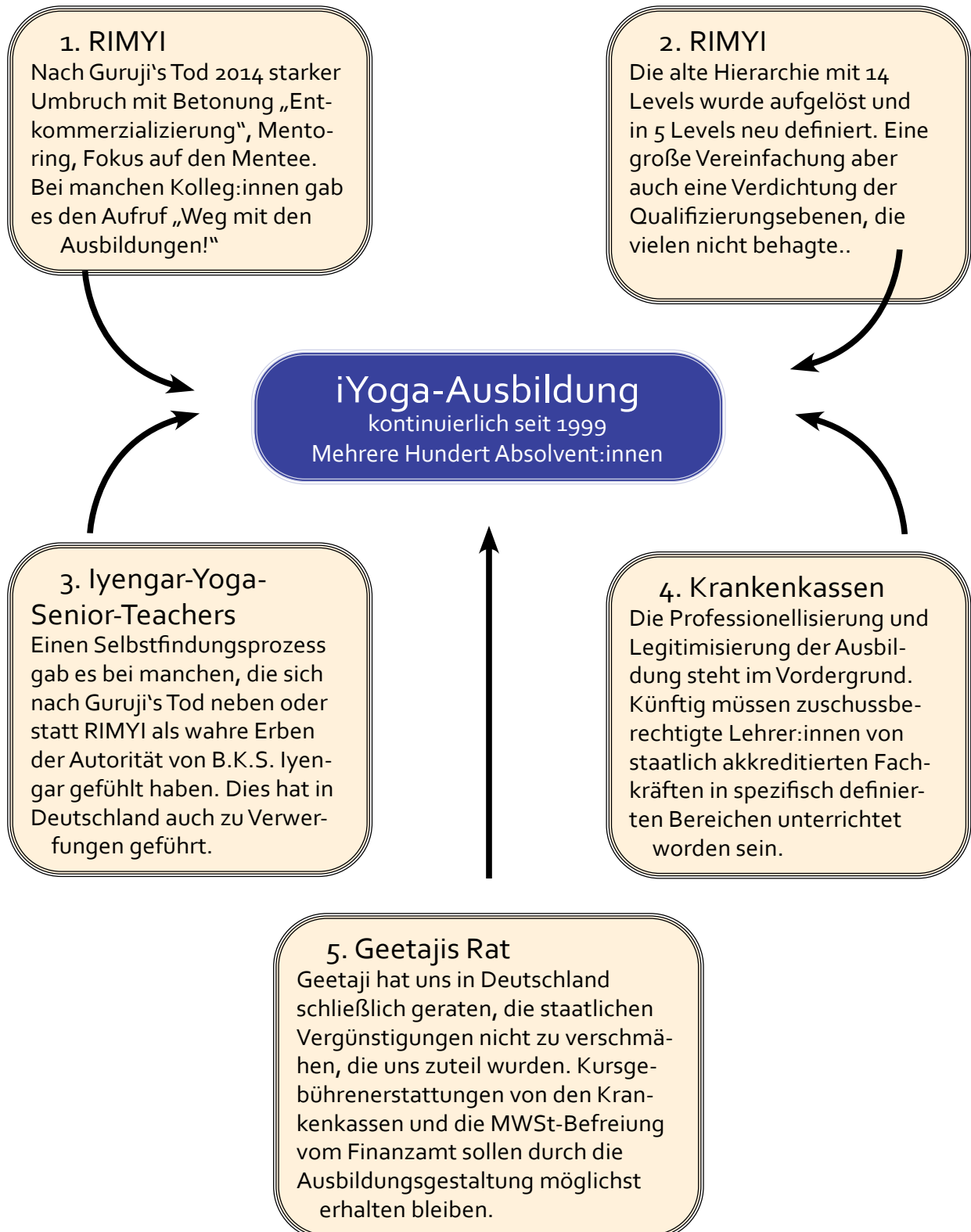
Online-Theorie-Seminare

Sollte man an einem bestimmten Termin verhindert sein, kann man Zugang zu den Aufzeichnungen des Unterrichts erhalten. Diese muss man sich vollständig anschauen, die Inhalte ggf. entsprechend bearbeiten und im Studienheft bestätigen, dass das erfolgt ist. Dann gilt das Seminar in der Anwesenheitsliste für Dich als „teilgenommen“.

Die vollständige Teilnahme an den Theorie-Seminaren ist eine der Bedingungen für den Abschluss der Ausbildung und Zulassung zur Zertifikatsprüfung.

Für den Fall, dass man ein Semester aussetzt, kann/soll man trotzdem die Theorie-Termine (möglichst live, sonst per Aufzeichnung) wahrnehmen. In diesem Fall kann der Azubi das Seminar zum Basis-Ausbildungstarif (15 Zeitstunden á 12 € / ZS = 180 €) buchen und die Teilnahme bestätigen lassen. (Dies gilt nur bei einer vorübergehenden Unterbrechung der Ausbildung.)

Einflüsse auf die Neugestaltung der Ausbildung Februar 2022



Anatomie, Physiologie und Krankheiten - go ZS in Online-Seminaren

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen: Anatomie (30 Stunden)

1. **Anatomie Teil 1.1 (15 Stunden)**
 - a. Allgemeine Anatomie: Zelle, Gewebe
 - b. Spezielle Anatomie:
 - Knochen und Gelenke der Unteren Extremität
 - Muskeln und Faszien der Unteren Extremität
 - c. Bezug Asana, Pranayama und Anatomie
2. **Anatomie Teil 1.2 (15 Stunden)**
 - a. Wiederholung: Untere Extremität
 - b. 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
 - c. Bezug Asana, Pranayama und Anatomie

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen: Physiologie (30 Stunden)

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

Diese Online-Seminare finden einmal im Semester statt.
(Termine auf Seite 1),
Zeiten: Freitag: 17 bis 19:00;
Samstag und Sonntag:
9 bis 13:00 und 14.30 bis 17:00

Medizin: Krankheiten (30 Stunden)

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

Philosophie und Geschichte des Yoga - 60 ZS in Online-Seminaren

Seite 1

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

Diese Online-Seminare finden einmal im Semester statt.
(Termine auf Seite 1),
Zeiten: Freitag: 17 bis 19:00;
Samstag und Sonntag:
9 bis 13:00 und 14.30 bis 17:00

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?

Seite 2

- 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 Brahmo-Samaj-Bewegung (19. Jhdt)
 - ein Überblick über die Brahmo-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