Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

Iyengar-Yoga-München ◈ iYoga.de

Zertifiziert Iyengar®Yoga
www.iyengar-yoga-deutschland.de

Stand 1.2.24

Anmeldebogen Ausbildung 2403 Sommer 2024

(MM 246100 - Formeller Zeitraum März-September 2024, Terminangebot bis Nov ´24)

Name _____ **Datum / Unterschrift** _____

Anschrift / Tel / eMail: _____

IBAN bzw Konto / BLZ: _____

Bitte ankreuzen!
Ich melde mich für Sommer 2024 (März-September 2024) 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 bzw. bei einer verspäteten Wiedereinschreibung [nach 31.1.24] kommt noch **20 € Einschreibegebühr** hinzu.).*	**monatlich** á 230 € (gesamt 1380 €). ☐
	vierteljährlich á 675 € (gesamt 1350 €). ☐
	in einer Rate (1320 €). ☐

Ich möchte zusätzlich das „Azubi-Kurs-Abo" buchen.
(D.h. alle wöchentlichen Kurse von Eckl und Forbes inklusive Streaming, 01.3.bis 30.9.24, 588 €.) ☐

Ich bin als Yoga-Lehrer:in 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 • 2-3 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 Nacholen das ursprünglich gebuchte Semester bitte eintragen im Format „JahrMonat" („2209", „2303" etc.), sonst „Extra-Termin"*
WochenEndIntensivs (4 Termine buchen)				
~~**Grundlagen 1a**~~, *gestrichen*	~~20.-21.1.~~ 2024	--		
Grundlagen 1a	~~27.-28.1.~~ 3.-4.	241851	wg. Bahnstreik verschoben	
Grundlagen 3a	10.-11.2.	241853		
Grundlagen 4	2.-3.3.	241854		
Unterrichtstechnik 1	23.-24.3.	241855	4	
Grundlagen 1b	20.-21.4.	242856		
IYD-Convention Bregenz	27.-29.4. (Sa-Mo)	242880		(Zählt nicht zu den 4 Wochenendintensivs. Man muss am Ende 2 Conventions besucht haben.
Grundlagen 2b	1.-2.6.	242857		
Unterrichtstechnik 2	22.-23.6.	242858		
Grundlagen 3b	6.-7.7.	243859		
Grundlagen 1a	20.-21.7.	243860		
Zwischenprüfung	14.-15.9.	243861		
Grundlagen 2a	21.-22.9.	243862		
WochenSeminare (1 Termin buchen)				
Prüfungsvorbereitungssem, Forbes/Eckl	1.-5.4.	241911		
WochenSeminar I - Bad Kohlgrub - Forbes *(eine Stunde südwestlich von München)*	12.-17.8. Di 1800 - Sa 1300)	243931	1	auswärts; Vollpension zusätzlich zu buchen, s. Seite 2
SommerWochenseminar - München - Forbes	18.-22.8. (So-Do)	243936	neue Termine!	beide Seminare hintereinander mit 100 € Ermäßigung
HerbstWochenseminar, Eckl	28.10.-1.11.	244941		
Theorie online (2 oder 3 Termine buchen)				
Gesundheitsförderung / Prävention (Forbes)	23.-25.2. 2024	241891		
Pädagogik / Psychologie (Böhm) Teil 1	15.-17.3.	241892	2-3	
Medizin / Krankheiten (Traitteur) Teil 1	10.-12.5.	242893		
Pädagogik / Psychologie (Böhm) Teil 2	14.-16.6.	242894		
Medizin / Krankheiten (Traitteur) Teil 2	30.8.-1.9.	243895		
Prüfung				
Abschlussprüfung Level 1 IYD	26.-27.10.23	242921p	*Ich beabsichtige (noch unverbindlich), die Abschlussprüfung abzulegen. ( )*	

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

Anmeldebogen Ausbildung Sommer 2024

LiebeR InteressentIn,

umseitig die Übersicht für das kommende Semester. Die einzelnen Seminarausschreibungen 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 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.

NEU: SommerWochenseminar in Bad Kohlgrub / anschließendes Wochenseminar in München

Erstmals seit vielen Jahren wieder ein Auswärtswochenseminar („Sommer-Akademie") mit Michael, jetzt in Bad Kohlgrub südlich von München, inmitten der Ammergauer Alpen.

30 Zeitstunden Unterricht in 5 Tagen, Hilfsmittel bringen wir mit, *vorläufiger Zeitplan: Dienstag bis Freitag (Samstag nur bis mittags): 7-8:00 Pranayama; 10 - 12:30 Asana; 16-18:30 Asana*

5 Tage Vollpension im **„Seinz Wisdom Resort"** www.seinz.de *(weiträumig, Öko-Zertizierung, eigener Gemüseanbau - Bio-Zertifiziert; Schwimmteich, Berge, Weitsicht, Wanderungen" und viel mehr ...*

Zimmer zur Einzelnutzung: 870 €, Bett im Doppelzimmer: 695 €. Info im Shop www.iyoga.de .

Das anschließende Wochenseminar im Studio in München kann man nach Wunsch auch dazubuchen = **10tägiges Iyengar-Yoga-Intensiv**.

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 588 € 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 1.3.24 und Ende 1.8.24 bei monatlicher, zum 1.3. und 1.6.24 bei vierteljährlicher und zum 1.3.24 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 Sommer 2024: bis zum 28.2.25).

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. 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 IYD 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 Margarete und Michael
(s. wöchentliche Kurse)

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

Unverbindliche Vorschau Herbst 2024

Grundlagen 3a	5.-6.10.
Unterr.Technik 3	19.-20.10.
Grundlagen 1b	16.-17.11.
Grundlagen 2b	30.11-1.12.
Grundlagen 3b	14.-15.12.

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

Iyengar-Yoga-München ◈ iYoga.de

Zertifiziert Iyengar®Yoga
www.iyengar-yoga-deutschland.de

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 Semster 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**	

IYoga-Lehrerausbildung ab September 2022

Struktur-Überblick

Beginn hier!

1. Probe-Termin und Aufnahme

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

2. Anforderungen Hausaufgaben

Semester 1-2
- Üben
  - selbstangeleitet, 1 Stunde am Tag oder mehr
  - 1x wöchentlich im Unterricht
- Kommentierte Asana-Fotos zu den Seminaren vorab schicken
- AsanaTagebuch
- Kontakt mit dem Mentor

Semester 3-4
- Gastlehrer-Seminar-Protokoll / Reflexion
- Lehrproben in den WochenEndIntensivs
- Assistenz
- Plichtlektüre
  - Yoga in Bewegung
  - Grundrichtlinien
  - andere (s. StudienAnleitung)
- Referate *(werden in den Wochenseminaren abgehalten)*
  - Philosophie
  - Anatomie
  - Iyengar-Yoga
- Kleingruppen-Arbeit

Semester 5-6
- Pranayama-Tagebuch
- Unterrichten unter Supervision
- Als Mentor ein Azubi in 1.-2. Semester betreuen

3. *halbjährlich* vier WochenEndIntensivs (je 11,5 oder 12 ZS)

Grundlagen "a" - je 2x (empfohlen: Semester 1-3)
Grundlagen "b" - je 3x (empfohlen: Semester 4-6)

- Grundlagen 1a, 1b
  - Stehhaltungen Utthita
  - Vorwärtsbeugen
- Grundlagen 2a, 2b
  - Sitzhaltungen
  - Umkehrhaltungen
  - Drehhaltungen
  - Bauch-Haltungen
- Grundlagen 3a, 3b
  - Stehhaltungen Parivrtta
  - Rückbeugen
  - Surya Namaskar
- Grundlagen 4
  - Praxis für Frauen
  - Remedial
  - Regeneratives
  - Pranayama

Unterrichtstechnik I, II, III - je 2x
- Anleiten, Probleme, Hintergrund des Yoga
- Sequenzen a, energetische Anatomie
- Sequenzen b, Einführung in Mentoring

3. Theorie Online-Seminare

- Anatomie, Physiologie, Medizin-Krankheiten
- Philosophie und Geschichte des Yoga
- Psychologie und Pädagogik
- Gesundheitsförderung und Prävention

3. *insgesamt* zwei Wochenende IYD-Convention (je 12,5 ZS)

3. Seminare *halbjährlich* ein WochenSeminar 30 ZS)

Asana- & Pranayama-Praxis, insgesamt 5x
- Neujahrsseminar
- Osterseminar
- Herbstseminar

PrüfungsVorbereitung Level 1); am Anfang der Sommerferien

4. Zwischenprüfung

Zwischenprüfung
- Asanapraxis:30 Haltungen vorzeigen
- Unterrichten: 1 Haltung + Sarvangasana + Pranayama

Zulassungsprozess - im 3.-4. Semster
- AsanaTagebuch einreichen, Gespräch

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

Zulassungsprozess im 6. Semester
- Zwischenprüfung bestanden
- PranayamaTagebuch einreichen
- Prüfungsvorbereitung
- Pranayamaprüfung
- Prüfung: "Iyengar-Yoga" / Methodik der Praxis und des Unterrichtens
- Empfehlung der Ausbildungsleitung
- Anmeldung zur Prüfung "Level-1" beim IYD

Level 1
- Asanapraxis: Demo aus dem Syllabus von 71 Haltungen
- Unterrichten: 2 Haltungen + Sirsasana
- Schriftlich als Hausaufgabe: Anatomie, Physiologie Philosophie und Geschichte des Yoga

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

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	Halbjährlich	Vierteljährlich	Monatlich	Azubi-KursAbo
660 ZeitStunden	7.920 €	1.320 €	675 € (gesamt pro Semester: 1350 €)	230 € (gesamt pro Semester: 1380 €)	588 €

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 Einschreibegebühr i.H.v. 20 € an.

Mentoring für die Teilnehmer:nnen 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.)

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

Iyengar-Yoga-München ◈ iYoga.de

Zertifiziert Iyengar®Yoga
www.iyengar-yoga-deutschland.de

Einflüsse auf die Neugestaltung der Ausbildung

Februar 2022

1. RIMYI

Nach Guruji's Tod 2014 starker Umbruch mit Betonung „Entkommerzializierung", Mentoring, Fokus auf den Mentee. Bei manchen Kolleg:innen gab es den Aufruf „Weg mit den Ausbildungen!"

2. RIMYI

Die alte Hierarchie mit 14 Levels wurde aufgelöst und in 5 Levels neu definiert. Eine große Vereinfachung aber auch eine Verdichtung der Qualifizierungsebenen, die vielen nicht behagte..

iYoga-Ausbildung

kontinuierlich seit 1999
Mehrere Hundert Absolvent:innen

3. Iyengar-Yoga-Senior-Teachers

Einen Selbstfindungsprozess gab es bei manchen, die sich nach Guruji's Tod neben oder statt RIMYI als wahre Erben der Autorität von B.K.S. Iyengar gefühlt haben. Dies hat in Deutschland auch zu Verwerfungen geführt.

4. Krankenkassen

Die Professionellisierung und Legitimisierung der Ausbildung steht im Vordergrund. Künftig müssen zuschussberechtigte Lehrer:innen von staatlich akkreditierten Fachkräften in spezifisch definierten Bereichen unterrichtet worden sein.

5. Geetajis Rat

Geetaji hat uns in Deutschland schließlich geraten, die staatlichen Vergünstigungen nicht zu verschmähen, die uns zuteil wurden. Kursgebührenerstattungen von den Krankenkassen und die MWSt-Befreiung vom Finanzamt sollen durch die Ausbildungsgestaltung möglichst erhalten bleiben.

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

Anatomie, Physiologie und Krankheiten - 90 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

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

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)

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

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

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

Philosophie und Geschichte des Yoga

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

Philosophie und Geschichte des Yoga (15 Stunden) Teil 1.1

- Überblick: Geschichtlicher Abriss einiger für die Entwicklung des Yoga bedeutenderTraditionen

- 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
      - Vviśiṣṭādvaita Vedānta
      - Dvaita Vedānta
  - Probleme interkulturellen Philosophierens

Diese Online-Seminare finden einmal im Semster 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 Bhagavadgītāentwickelt wird?

Iyengar®Yoga München ◈ iYoga

Michael Forbes und Margareta Eckl GbR
Waltherstrasse 23, 80337 München
089/53 71 70 info@iyoga.de www.iyoga.de
IBAN: DE32700100800326566800 - BIC: PBNKDEFF
USt.-ID: DE 130293439 - Steuernr. 147/115/30828

- Die vielen verschiedenen Yoga-Wege, die in der Bhagavadgītā präsentiertwerden
- Warum kommt es später zu einer Betonung von 4 Yoga-Wegen?
- 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 inwiefernhat 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 Lebenvon 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 vonPatañjalis 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 Rolledes Yoga