



Stand **9.8.24**

Anmeldebogen Ausbildung Winter 2024-25 („2409“)

(MM 24,6600 - Formeller Zeitraum September 24 - Februar 25, Terminangebot bis Mai 25)

Name _____ Datum / Unterschrift _____

Anschrift / Tel / eMail: _____

IBAN bzw Konto / BLZ: _____

Bitte ankreuzen!

Ich melde mich für Winter 2024-25 (September 2024 - Februar 2025) 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 15.8.24] kommt noch 20 € Einschreibegebühr hinzu.). | monatlich á 250 € (gesamt 1500 €). <input type="checkbox"/> vierteljährlich á 720 € (gesamt 1440 €). <input type="checkbox"/> in einer Rate (1400 €). <input type="checkbox"/> |
|--|--|

Ich möchte zusätzlich das „Azubi-Kurs-Abo“ buchen.
 (D.h. alle wöchentlichen Kurse von Eckl und Forbes inklusive Streaming, 01.9.24 bis 28.2.25, 600 €.)

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 2024-25 (2409) | Belege ich als Nachhol- oder Extra-Termin Beim Nachholen das ursprünglich gebuchte Semester bitte eintragen im Format „JahrMonat“ („2309“, „2403“ etc.), sonst „Extra-Termin“ |
|---|--------------------------------|---------|---|--|
| WochenEndIntensivs (4 Termine buchen) | | | | |
| Zwischenprüfung | 14.-15.9.24 | 243861 | | |
| Grundlagen 1-ab | 28.-29.9. | 243862 | | |
| Grundlagen 2-ab | 19.-20.10. | 244863 | | |
| Grundlagen 3-ab | 9.-10.11. | 244864 | | |
| Unterrichtstechnik 3 | 30.11.-1.12.2024 | 244865 | | |
| Grundlagen 1-ab | 25.-26.1.2025 | 251851 | | |
| Grundlagen 2-ab | 22.-23.2. | 251852 | | |
| Unterrichtstechnik 1 | 22.-23.3. | 251853 | 4 | |
| Grundlagen 3-ab | 12.-13.4. | 252854 | | |
| Grundlagen 4 | 17.-18.5. | 252855 | | |
| IYD-Convention in Hamburg | 7.-9.6. | 252882 | | ist 2x im Verlauf der Ausbildung inklusive |
| WochenSeminare (1 Termin buchen) | | | | |
| WochenSeminar I - Bad Kohlgrub - Forbes <small>(eine Stunde südwestlich von München)</small> | 12.-17.8. Di 1800 - Sa 1300 | 243931 | | auswärts; Vollpension zusätzlich zu buchen, s. Seite 2 |
| SommerWochenseminar - München - Forbes | 18.-22.8. (So-Do) | 243936 | | beide Sommer-Seminare hintereinander mit 100 € Ermäßigung |
| HerbstWochenseminar, Eckl | 28.10.-1.11. | 244941 | | |
| Neujahrsem, Forbes (abweichender Termin!!) | 27.-31.12.24 | 251911 | | 1 |
| Prüfungsvorbereitungsem, Forbes/Eckl | 21.-25.4.25 | 252921 | | |
| Theorie online (2 oder 3 Termine buchen) | | | | |
| Medizin / Krankheiten 2 (Traiteur) | 30.8.-1.9.24 | 243895 | | |
| Philosophie 1.1 (Pichler) | 6.-8.12.24 | 244896 | | |
| Physiologie 1 (Traiteur) | 14.-16.2.25 | 251890 | | |
| Philosophie 1.2 (Pichler) | 2.-4.5. | 252891 | | |
| Physiologie (Traiteur) Teil 2 | 4.-6.7. | 253892 | | 2-3 |
| Gesundheitsförderung, Prävention 1 Böhm | 29.-31.8. | 253893 | | |
| Prüfung | | | | |
| Abschlussprüfung Level 1 IYD | 26.-27.10.24 | 242921p | | Ich beabsichtige (noch unverbindlich), die Abschlussprüfung abzulegen. () |



Anmeldebogen Ausbildung Winter 2024-25

Liebe:r Interessent:in,

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. Grundlegende Informationsquelle ist das *Zertifizierungshandbuch des IYD*. Beachte bitte zudem die Hinweise, die unten aufgeführt sind!

NEU: Grundlagenseminare „ab“ Noch coronabedingt ist die Anzahl der Teilnehmer:innen in der Ausbildung kleiner als früher. Der Seminarplan war bisher auf der Basis der alten Zahlen gestaltet, was in den vergangenen paar Semestern zur Stornierung mancher Termine führte, die von zu wenigen gebucht wurden. Wir passen uns jetzt der neuen Lage an und bieten bis auf weiteres keine „a“ oder „b“ Grundlagenseminare an, sondern immer die Kombination von beiden. In der Liste der angeforderten und besuchten Seminartermine können diese Seminare jeweils nach Wunsch des Azubis als „a“ oder „b“ gelten.

IYD-Convention: Mindestens 2 Conventions sind im Laufe der Ausbildung zu buchen, im Semester jeweils neben den Wochenendintensivs. Zwei Termine werden von den Ausbildungsgebühren finanziert. Zusätzliche Termine sind möglich, werden aber separat in Rechnung gestellt. Im Juni 2025 findet die Convention in Hamburg in Präsenz statt. Conventions werden mit pauschal je 12 ZS gewertet. Ein Kleingruppenprotokoll ist anzufertigen.

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-Zertifizierung, eigener Gemüseanbau - Bio-Zertifiziert; Schwimmteich, Berge, Weitsicht, Wanderungen“ und viel mehr ...

Zimmer zur Einzelnutzung: 970 €, Bett im Doppelzimmer: 795 €. 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 600 € im Halbjahr, nach eigener Wahl in Präsenz oder online.

Fortbildung in den höheren Levels

Kurse von Margareta 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)**

Buchungstechnisch: Die Gebühr für die Ausbildung beträgt ab dem 15.8.24 **1400 € 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 1.9.24 und Ende 1.2.25 bei monatlicher, zum 1.9. und 1.12.24 bei vierteljährlicher und zum 1.9.24 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 Ausbildungsbrochure sowie auf der Website zu finden. Im Allgemeinen sind ausstehende Termine spätestens zum Ende des Folgesemesters nachzuholen (für das Semester Winter 2024-25: bis zum 31.8.25).

Struktur des Theorie-Unterrichts: Wir haben in Zusammenarbeit mit den Iyengar-Yoga-Lehrer-Ausbildungen in Berlin und Wien ein Modell entwickelt, das den neuen inhaltlichen und formellen Anforderungen der Krankenkassen genügt. Der Theorie-Unterricht findet regelmäßig online statt. Detaillierte Angaben befinden sich weiter hinten im Anmelde- und Infobogen, Seite 7 und 8.

Schriftliche Prüfungen: Alle schriftlichen Prüfungen werden als Hausaufgabe durchgeführt. 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:

Unverbindliche Vorschau Sommer-Herbst 2025

| | |
|----------------------|------------|
| Unterrichtstechnik 2 | 21.-22.6. |
| Grundlagen 2 ab | 12.-13.7. |
| Zwischenprüfung | 13.-14.9. |
| Grundlagen 3 ab | 27.-28.9. |
| Grundlagen 1 ab | 11.-12.10. |
| Grundlagen 2 ab | 15.-16.11. |
| Unterrichtstechnik 3 | 22.-23.11. |
| Grundlagen 3 ab | 6.-7.12. |

Seminarplan - Anzahl / Bemerkungen

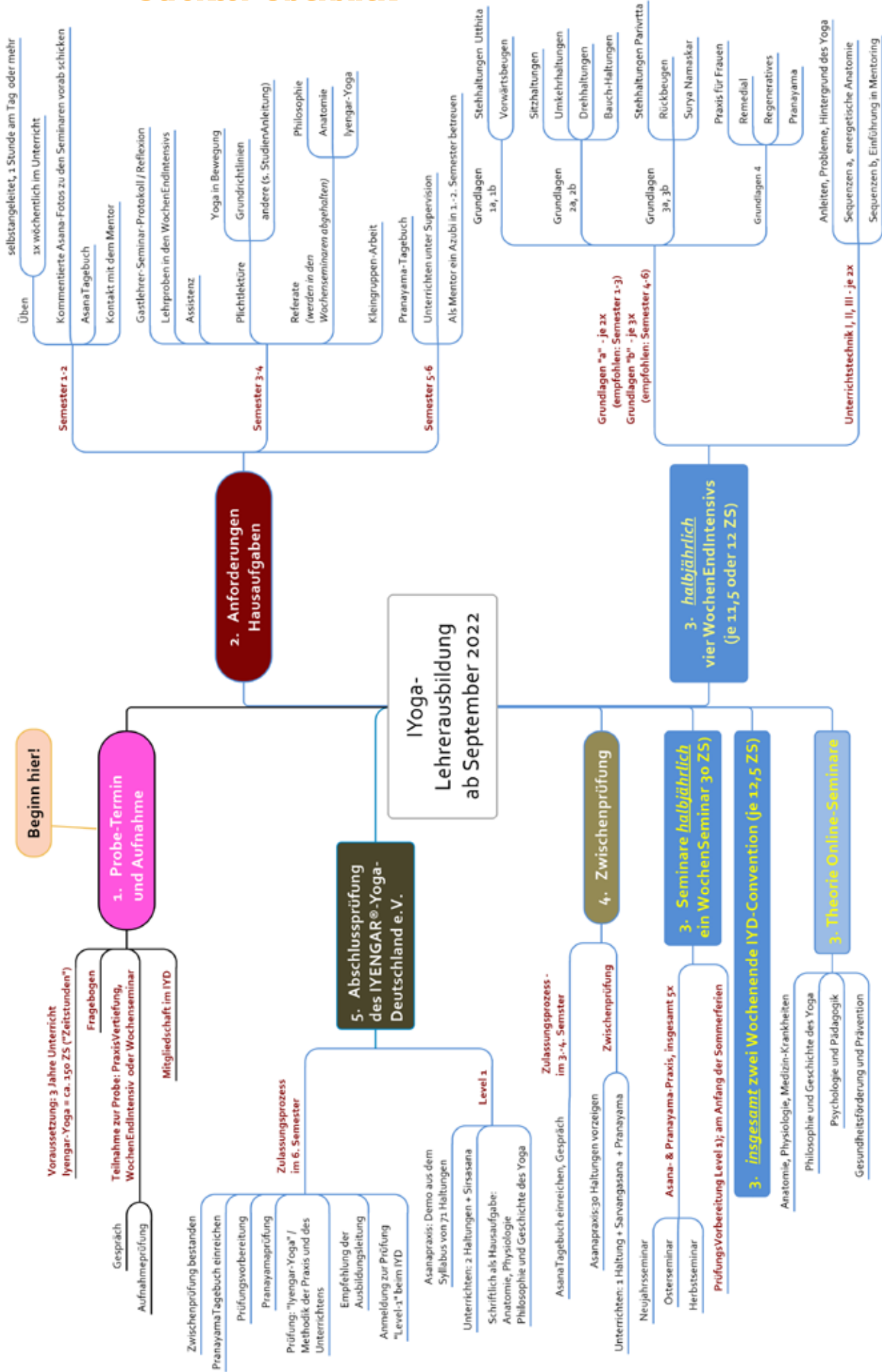
ab 2022

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 2022

| 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) | | | |
| Freitags: 17 bis 19:00 - Samstags und Sonntags: 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

| 660 ZeitStunden | Gesamt | Halbjährlich | Vierteljährlich | Monatlich | Azubi-KursAbo |
|--------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------|
| | 8.400€ (6 Semester) | 1.400 € (pro Semester) | 720 € (1440 € pro Semester:) | 250 € (1500 € pro Semester) | 600 € |

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: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 einem Ausbildungslehrgang auf **maximal 10%** der gesamten Anzahl von Praxis- und Unterrichtstechnik-Stunden zu begrenzen.
- 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.

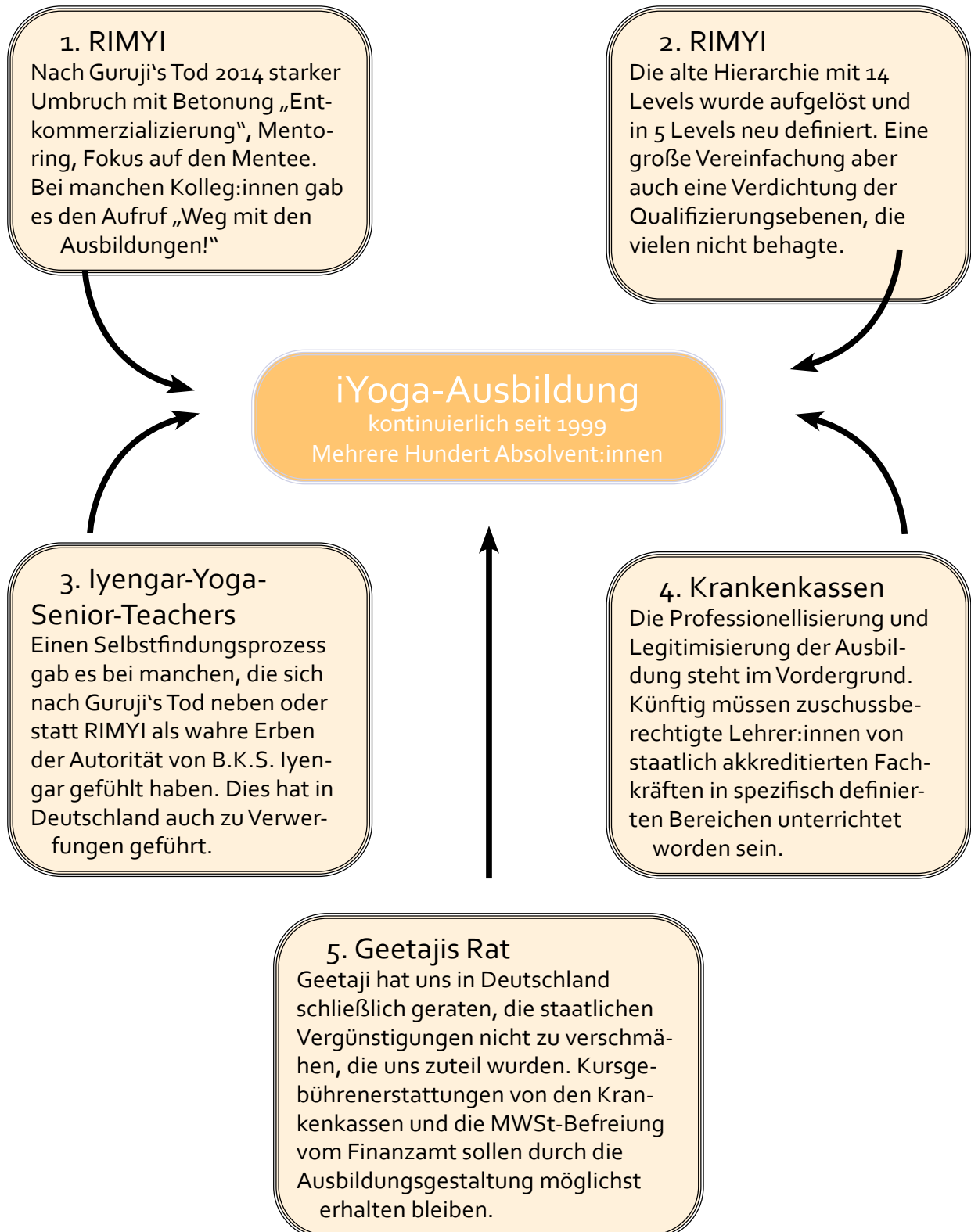
Online-Theorie-Seminare

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 Anantara
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 Anantara

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
 - Immunsystem
 - 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 Bildungsmodelle zur Wirkung von Iyengar Yoga
2. **Krankheiten Teil 2 (15 Stunden)**
 - a. Wiederholung Physiologie
 - b. Übersicht von Krankheiten und deren Behandlung mit dem Schwerpunkt
 - Interistische Erkrankungen
 - Neurologische Erkrankungen
 - Psychische Erkrankungen
 - c. Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung (Teil 2)
 - d. Aspekte aus dem psychologischen, naturwissenschaftlichen 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