



Curriculum

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

2023 - 2024

300 h

Mag.a Nathalie Andrée Hosp

PRANA YOGA

yoganathalie.com

Goethestr.14

6020 Innsbruck

StNr. 81 248/ 2388

zertifizierte Yogalehrerin bei R.Sriram (Schüler von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar):

"Yogaphilosophieausbildung" (dreijährig in München und Berlin)

"Yogalehrerausbildung für Gruppen und Einzelunterricht" (dreijährig in München und Chennai / Indien)

jährliche Supervision bei R.Sriram und Weiterbildungen

weitere Ausbildungen:

u.a.: "Spiraldynamik" bei Eva Hager- Forstenlechner, "Hands - On Assists" bei Boris Georgiev und Nancy Gilgoff, Seminare zum Thema "Trauma", Fortbildung zum Thema "Prānāyāma, Ayurveda und Yoga für Frauen" bei Dr. Padmini Ranganathan und Lakshmi Ranganathan (Mysore/Indien), Schülerin von T. Krishnamacharya, div. Ashtanga Vinyasa Fortbildungen

mehr als 15 Jahre Unterrichtserfahrung, Yogapraxis seit dreißig Jahren

Unterricht am USI, Einzelstunden und Gruppen

Mitglied des österr. Berufsverbands für Yogalehrende "Yoga Austria" (<https://www.yoga.at>)

Mitglied von YOGAWEG (<https://www.yogaweg.de>)

"Embrace Yoga's roots & blossom"

Lernziele

Die Teilnehmer:innen erlangen umfassende Kenntnisse über die Körperarbeit und Atemtechniken des Yoga, sowie über ihre Wirkungen auf Körper, Organe und Psyche. Sie lernen diese Techniken entsprechend der Bedürfnisse und Beschwerden der Übenden adäquat anzupassen und setzen sich intensiv mit wichtigen Konzepten der Yogaphilosophie auseinander. Sie lernen Stunden und Kurse zu planen und zu halten. Diese Weiterbildung ermöglicht den Teilnehmer:innen, einen fundierten Yogaunterricht zu erteilen.

Ablauf

| Termine | Kursinhalt | Stunden |
|-------------------------|--|---------------|
| Wochenende I | 16.9. | Samstage |
| 16., 17. 9. | > Einführung: Geschichte des Yoga | 10:30 - 17:00 |
| "Yogaraum Innsbruck" | > Praxis: Atemführung und Āsana | Sonntage |
| | > Einführung: <i>YOGASŪTRA</i> | 10:00 - 16:30 |
| | > Einführung: Meditation | |
| | > Hands - On Assists 1 | |
| | 17.9. | |
| | > Einführung: Mantra & Vedic Chant & Meditation | |
| | > Klassifikationsmöglichkeiten von Āsanas | |
| | > Āsana: Sanskritbezeichnungen | |
| | > Āsanas in der Praxis: | |
| | <ul style="list-style-type: none">● dynamisch, Vinyāsa, statisch● Langhana/ Brmhana● Acūñcana/ Prasāraṇa | |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Pratikriyāsana ● Praxis zu den Konzepten <p>> Hands - On Assists 2</p> | |
| zu Hause | <p>> Aufgabenblätter zum Verständnis der verschiedenen Āsanakategorien</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>> home practice</p> | |
| online/ Präsenz: wöchentlich | Āsanapraxis | |
| Wochenende II 14., 15. Oktober "Yogaraum Innsbruck" | <p>14.10</p> <p>> Konzepte aus dem Ayurveda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tridośa: vata, pitta, kapha ● die 5 Kośas <p>> Yogasutra: Kapitel 1 - der Ausgangspunkt</p> <ul style="list-style-type: none"> ● der Geist: " citta" und seine Aktivitäten ● Was ist Yoga <p>> Hands- On Assists 3</p> <p>15.10</p> <p>> Atem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prānā ● Atemkrama ● Prānāyāma ● Ujjāyī Atemtechnik ● Praxis "Āsana > Prānāyāma" ● die Qualität von Gleichmäßigkeit und Langsamkeit ● die Atemgrenzen erweitern <p>> Yogasutra: Abhyāsa und Vairāgya</p> <p>> Hands - On Assists 4</p> | |
| zu Hause | <p>lesen - Pandit Rajmani Tuganait: einen Kommentar zu Y.S. 1.1. - 1.10 aussuchen</p> <p>> Reflexion: Abhyāsa und Vairāgya</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>> home practice</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>online/ Präsenz: wöchentlich</p> | <p>Āsanapraxis</p> | |
| <p>Wochenende III 11., 12. November "Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>11.11.</p> <p>> Konzepte aus dem Ayurveda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Agni ● Ojas ● Prānā <p>im Zusammenhang mit Langhana- und Brmhana Āsanas betrachten</p> <p>> Fortsetzung Prānāyāma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● die Atemtechniken und ihre Wirkungen ● Prānāyāma Śitali & Antah Kumbhaka ● Prānāyāma Bahya Kumbhaka ● Praxis "Āsana > Prānāyāma" zu den Techniken <p>> Hands - On Assists 5</p> <p>12.11.</p> <p>> Praxis zu "Agni besänftigen"</p> <p>> Anatomie: Fuß und Fußgelenk</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Beinachsen: Spiraldynamische Prinzipien, Ausrichtung ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: der Fuß in verschiedenen Asanas ● Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Asanapraxis (Didaktik: gesunder Fuß) <p>> Yogasutra: Antarāyas: die 9 Hindernisse, dukkha und Heilmethoden</p> <p>> Hands - On Assists 6</p> | |
| <p>zu Hause</p> | <p>lesen - R. Sriram: "Natya Yoga - Peace, Pain, mapping Emotions" Kapitel 5 Antarāya 'The nine hindrances'</p> <p>Vanda Scaravelli: "Awakening the spine": 'The Foot in the Chinese Tradition', 'The Foot in the Japanese Tradition', 'The Foot in the Indian Tradition', 'On Walking', 'The Heel in the Greek Mytholgy'</p> <p>> Reflexion</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>> self practice</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>online/ Präsenz: wöchentlich</p> | <p>Āsanapraxis</p> | |
| <p>Wochenende IV 9., 10. Dezember "Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>9.12. > Yogasutra: 2. Kapitel : die Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kleśas: avidyā: rāga, dveśa, abhiniveśa <p>> Yoga und Psyche</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kleśas und ihre Grundqualitäten ● psychische Störungen aus der Perspektive der Kleśas ● Stufen der Kleśas ● wie setzen wir Āsanas und Prānāyāma ein <p>> Praxis "Ojas stärken"</p> <p>> Hands - On Assists 7</p> <p>10.12.</p> <p>> Meditation</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Körperpunkte und Meditation ● Körper, Atem, Geist ● indische Mythologie <p>Nyāsa: das Prinzip der Berührung</p> <p>> Anatomie: das Knie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Beinachsen: Spiraldynamische Prinzipien, Ausrichtung ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: das Knie in verschiedenen Āsanas ● Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Āsanapraxis (Didaktik: gesundes Knie) ● Sequenz "Knieschmerzen" <p>> Mantra & Śabda, Stimme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● in der Praxis: Āsana und Stimme <p>> Atem: Bhrāmarī</p> <p>> Hands - On Assists 8</p> | |
| <p>zu Hause</p> | <p>lesen - R. Sriram: "Yoga und Gefühle"</p> <p>3. Kapitel " Vier Gefühle auf dem Yogaweg - Liebe, Mitempfinden, Mut und Gelassenheit"</p> <p>4. Kapitel "Fünf Kräfte, die verwickeln - Täuschung, Selbstbezogenheit, Gier, Ablehnung und Angst"</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> | |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | > Reflexion | |
| online/ Präsenz: wöchentlich | Āsanapraxis | |
| Wochenende V 13., 14. Jänner | 13.1. > Ayurveda | |
| "Yogaraum Innsbruck" | <ul style="list-style-type: none"> ● Krankheit und Heilung aus Ayurveda - Sicht ● Ernährung und die 6 Geschmäcker ● Tridośa ● die 5 Vājus ● die 7 Dhātus ● Ayurveda in den Grundlagentexten wie der Hatha Yoga Pradīpikā ● Praxis: Agni Sāra, Nauli <p>> Yogasutra: Yamas und Niyamas</p> <p>> Praxis: Trataka</p> <p>> Hands - On Assists 9</p> <p>14.1.</p> <p>> Anatomie: die Hüfte</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spiraldynamische Prinzipien ● Hüftrotation: Āsanas: Varianten, Anpassungsmöglichkeiten ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Āsanapraxis (Didaktik: gesunde Hüfte) ● Sequenz: "Festigkeit/ Steifheit in der Hüfte" <p>> Hands - On Assists 10</p> | |
| zu Hause | <p>> eine Sequenz analysieren</p> <p>> Reflexion: sattvische Momente - wie entstehen sie?</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>> home practice</p> | |
| online/ Präsenz: wöchentlich | Āsanapraxis | |
| USI | UE Assisting 1 | |
| Wochenende VI | 11.2. | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>11., 12. Februar</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>> Yogasutra: Ashtanga Yoga: der 8-gliedrige Übungsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yama, Niyama, Āsana, Prānāyāma, Pratyāhara, Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi <p>> Yoga und die Frau</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menstruation ● Schwangerschaft ● Menopause <p>> Praxis: Bhastrika</p> <p>12.2.</p> <p>> Anatomie: die Wirbelsäule</p> <ul style="list-style-type: none"> ● aus spiraldynamischer Sicht ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule: ● Rückbeugen ● Drehungen ● Analyse: Sequenz "Unterer Rücken: Schmerzen" ● Analyse: Sequenz "Unterer Rücken: steif" ● Analyse: Sequenz "Nackenschmerzen" ● Analyse: Sequenz "Skoliose" <p>> Unterrichtsmethodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Beziehung zwischen Yogalehrenden und Schüler:innen ● Stundenaufbau & Kursaufbau ● der Einzelunterricht | |
| <p>zu Hause</p> | <p>> an einem Thema aus Yama und Niyama dranbleiben</p> <p>> Stundenbilder Schwangerschaft: 1. Trimester, 2. Trimester, 2. Trimester</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> | |
| <p>online/ Präsenz: wöchentlich</p> | <p>Āsanapraxis</p> | |
| <p>USI</p> | <p>UE Assisting 2</p> | |
| <p>Wochenende VII</p> <p>9., 10. März</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>9.3.</p> <p>> Einführung: Bhagavad Gītā:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● klassische indische Spiritualität ● Setting: Arjuna + Kriṣṇa ● Karmayoga ● Bhaktiyoga ● Jñānayoga | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>> Praxis: Sankalpa</p> <p>> Einführung: Restorative Yoga</p> <p>10.3.</p> <p>> Anatomie: das Iliosakralgelenk</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Betrachtung aus spiraldynamischer Sicht ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Asanapraxis (Didaktik: gesundes Iliosakralgelenk) <p>> Yoga bei Krankheitsbildern</p> | |
| zu Hause | <p>lesen "The Bhagavad Gita. Introduced and translated by Eknath Easwaran": 6. Kapitel 'The practice of Meditation' & Reflexion</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>> home practice</p> | |
| USI | UE Assisting 3 | |
| <p>Wochenende VIII</p> <p>6., 7. April</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>6.4.</p> <p>> Einführung: Samkhya Philosophie (Sāmkhyakārikā)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puruṣa - Prakṛti ● Ahaṁkara, Tammatra, Mahabuta ● 10 Indriyas ● Kontext: Samkhya und Yoga Sūtra <p>> Praxis: Dhyāna</p> <p>> zu zweit eine längere Einheit anleiten</p> <p>7.4.</p> <p>> Anatomie: die Schulter</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Betrachtung aus spiraldynamischer Sicht ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Asanapraxis (Didaktik: gesunde Schulter) | |
| zu Hause | <p>lesen und erforschen: Donna Fahri: "Yoga Mind, Body & Spirit", 6. Kapitel 'Align : Lines of Force: Alignment and Sequential Flow'</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>online/ Präsenz: wöchentlich</p> | <p>Asanapraxis</p> <p>Q & A</p> | |
| <p>Wochenende IX</p> <p>18., 19. Mai</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>18.5.</p> <p>> Bandhas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bandhas und Āsana ● Bandhas und Prānāyāma <p>> Chakra</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chakra und Āsana ● Chakra und Meditation <p>19.5.</p> <p>> Anatomie: Ellbogen, Handgelenk</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aus spiraldynamischer Sicht ● <i>jeder Körper ist einzigartig</i>: Übungen und Vertiefung des Themas im Zuge der Asanapraxis (Didaktik: gesundes Ellbogen und Handgelenke) | |
| <p>zu Hause</p> | <p>lesen T.K.V. Desikachar: "The heart of Yoga" , 10. Kapitel "The world exists to be seen and discovered"</p> <p>> 3 Fragen zum Seminarinhalt stellen</p> <p>home practice</p> | |
| <p>online/ Präsenz: wöchentlich</p> | <p>Asanapraxis</p> <p>Q & A</p> | |
| <p>Wochenende X</p> <p>8., 9. Juni</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>8.6.</p> <p>> Yogasutra: Kapitel 3: ungewöhnliche Ergebnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Samyama: die Versenkung <p>> Atem: Śitkari</p> <p>> Āsanagruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Umkehrpositionen <p>9.6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Intro Armbalancen <p>> Intro Yoga Nidrā</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>> Yoga bei Krankheitsbildern</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fallstudien aus dem Yoga Mandiram, Chennai | |
| zu Hause | die Mitschrift studieren | |
| USI | UE Assisting 4 | |
| <p>Wochenende XI</p> <p>31., 1. September</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>31.8.</p> <p>> Unterrichtsmethodologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yogaworkshop - Vinyāsa Krama > Sequencing - sequenzieller Aufbau und anleiten ● Peakpose ● Śavasana <p>und</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yogaworkshop - Vinyāsa Krama > Sequencing - sequenzieller Aufbau und anleiten ● von Asana zu Pranayama ● Meditation <p>1.9.</p> <p>> Sanskritbegriffe aus der Fortbildung gemeinsam wiederholen</p> <p>> Eine Einführung in den indischen Götterhimmel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was sind Mythen ● Vayu, Agni, Indra ● Brahma, Vishnu, Shiva | |
| zu Hause | > einen kleinen Essay zum Thema "Yoga und Transformation" verfassen (3 Seiten) | |
| <p>Wochenende XII</p> <p>28., 29. September</p> <p>"Yogaraum Innsbruck"</p> | <p>28.9.</p> <p>> Fortsetzung: Eine Einführung in den indischen Götterhimmel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kali, Lakshmi, Devi ● Shiva, Shakti ● Hanuman, Rama <p>> Mondgruß, Meditation und Mantra</p> <p>29.9.</p> <p>> Abschlußrunde</p> <p>> Ritual & Zertifikatvergabe</p> | |

Auflistung der Stunden

SEMINARTEILE IN PRÄSENZ

Monatlich

Gesamt: 156 h

LIVE ONLINE KLASSEN oder PRÄSENZ

Wöchentlich

Gesamt: 180 h

EINZELSTUNDEN

Gesamt 2h

ASSISTENZ ASHTANGA YOGA USI KURS

Gesamt: 8h

SELBSTPRAXIS

Meditation, Prānāyāma, Āsana

4x Woche 448 h

SELBSTSTUDIUM

Verfassen von Reflexionen, Übungen, Lesen, Stundenbilder

Gesamt: 250 h

Präsenzunterricht: 346 h oder Unterrichtseinheiten (UE) à 50 min: UE 415

Selbststudium & Praxis: 698 h oder Unterrichtseinheiten (UE) à 50 min: 838 UE

WORKLOAD gesamt: 1044 h oder Unterrichtseinheiten (UE) à 50 min: 1253 UE

WORKLOAD / WOCHE: 20 h oder Unterrichtseinheiten (UE) à 50 min: 24 UE