



Fortsetzung Lehrplan

Hatha Yoga

- Ethische und moralische Grundlagen
- Körper – Prana (Lebensenergie) – Geist
- Von körperlicher zu geistiger Kontrolle und Meditation

Raja Yoga

- Ashtanga – die 8 Stufen des Yoga
- Antahkarana – Funktionen des Geistes
- Konzentration und Meditation

Kundalini Yoga

- Das Absolute und seine Manifestation in der Natur
- Makrokosmos & Mikrokosmos
- Die 7 Chakras
- Das Erwachen der kosmischen Energie

Bhakti Yoga

- Kirtan: Singen klassischer Sanskrit-Mantras
- Indische Gottheiten und ihre kosmische Bedeutung
- Arati und Pujas (trad. indische Rituale)

Karma Yoga

- Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Samsara – das Rad von Geburt und Tod
- Karma Yoga – selbstloses Handeln: täglich eine Stunde Praxis in der Gemeinschaft



Sonderprogramme und Gastredner

Gastredner und Künstler aus der ganzen Welt bereichern die Yogalehrer-Ausbildung. Vorträge über Medizin, Ayurveda, Ernährung, Anatomie, Psychologie, Religion etc. stellen faszinierende Verbindungen zu Yoga her. Kulturelle Programme aus Indien, wie Gesang und Instrumentalmusik, klassischer Tempeltanz und authentische indische Tempelzeremonien reflektieren die reiche Tradition, in der sich Yoga jahrhundertlang entwickelt hat.

Fortführende Ausbildungen:

Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung Vierwöchiger Intensiv-Kurs

Asana-Variationen, Pranayama, Vedanta und Raja Yoga Studium, Sanskrit-Einführung, Anatomie von Nervensystem, Gehirn und Hormonen

Sadhana Intensiv Zweiwöchiger Intensiv-Kurs

Schwerpunkt auf Pranayama mit steigender Intensität. Täglich Asana-Praxis, Meditation und Schriften-Studium.

Yogalehrer-Fortbildungs-Wochenenden

In Reith bei Kitzbühel, Berlin, München und Wien

Bildrechte: ©Sivananda Yoga Vedanta Akademie, Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel.
Texte: *siehe oben. Die Texte und Fotos in dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber ist untersagt. Im Falle der Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte gegen den Verletzer eingeleitet.

Yoga-Meister



Swami Sivananda (1887 – 1963)
 Ein herausragender Weiser und Yogi des modernen Indiens und die spirituelle Kraft hinter den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. In den Lehren von Swami Sivananda vereinen sich alle Yoga-Wege.



Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)
 Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Eine weltweite Autorität des Hatha und Raja Yoga und Autor des klassischen Lehrbuchs „Das Große Illustrierte Yoga Buch“.

Informationen

Teilnahmebedingungen

Die Intensität der Ausbildung erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin und Offenheit für neue Einsichten und Erfahrungen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation sind empfehlenswert. Besonders wichtig ist der aufrichtige Wunsch, zu lernen und sich selbst weiterzuentwickeln. Wir raten, vor der Anmeldung zur Ausbildung Yogastunden und Kurse in einem Sivananda Yoga Zentrum oder Ashram zu belegen und sich mit unserem Lehrsystem vertraut zu machen.

Der Yoga der Synthese

Die Ausbildung beruht auf dem Integralen Yoga nach Swami Sivananda. Dazu gehören Rituale des Hinduismus, die in den Tagesablauf integriert sind.

Lehrmaterial

Das Große Illustrierte Yoga Buch von Swami Vishnudevananda, Yoga/Sivananda Yoga Zentrum und die Bhagavad Gita mit den Kommentaren von Swami Sivananda. Diese Bücher sind in unseren Zentren erhältlich.

Ashram-Regeln

Bei allen Asanaklassen, Vorträgen, sowie den Morgen- und Abendmeditationen besteht Anwesenheitspflicht. Um die Reinheit der Atmosphäre zu gewähren, sind Fleisch, Fisch, Alkohol, Tabak, Kaffee, schwarzer Tee, Eier, Drogen und freizeigige Kleidung nicht erlaubt. Ein Verstoß gegen diese Regeln kann zum Ausschluss von der Ausbildung führen.

Anschluss an ein Universitätsprogramm

Die Sivananda Yoga Vedanta Zentren sind mit der Open International University affiliert. Über das Institute for Integral Human Sciences können Punkte für das Hochschulstudium gesammelt werden. www.iihs.com

Ausbildungsdaten und Teilnahmegebühr, Online-Anmeldung und praktische Informationen www.sivananda.eu

"Gesundheit ist Reichtum. Geistiger Frieden ist Glück. Yoga zeigt den Weg." – Swami Vishnudevananda



Sivananda Yoga Vedanta Zentren

London: +44 20 8780 0160 • Paris: +33.1.40.26.77.49 • Berlin: +49.30.8599.9798

München: +49.89.700.9669.0 • Wien: +43.1.586.3453 • Madrid: +34.91.361.5150

Reith bei Kitzbühel: +43 5356 67 404

Internationale

Sivananda Yogalehrer-Ausbildung

In Europa und Vrindavan, Nordindien

4-wöchiger Intensivlehrgang zu allen Aspekten des Yoga

Allgemeine Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung

"Yoga ist eine integrale Ausbildungsmethode nicht nur für die Entwicklung von Körper und Geist, sondern auch der Seele."

– Swami Sivananda



Ausbildungsorte in Europa und Vrindavan (Indien)

www.sivananda.eu

Sivananda Yoga Retreat House,

Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich
 Das Seminarhaus ist eine friedvolle Oase an einem Südhang inmitten der Tiroler Alpen. Der ideale Ort, um inneren Frieden zu finden und durch Yoga neue Energie zu sammeln. www.sivananda.org/tyrol

Château du Yoga Sivananda,

Neuville-aux-bois, Orleans, Frankreich
 Das Château du Yoga Sivananda ist umgeben von einem großen Park mit wunderschönen, alten Bäumen, einer großen Freiluft-Plattform für Asanas und einem Tempel. www.sivananda.org/orleans

Spanien

Jeden Sommer findet im sonnigen Klima Spaniens eine Yogalehrer-Ausbildung statt. Die Ausbildungen werden in einem Seminarhaus mitten in der Natur abgehalten. Weitere Informationen zum aktuellen Ausbildungsort unter: www.sivananda.org/madrid

Sivananda Yoga Vedanta Centre,

London, Großbritannien
 Das Yogazentrum ist ein Ort der Ruhe und des Friedens am Südufer der Themse. Der neue Sivananda Peace Garden ist eine wahre Oase inmitten des Trubels der Großstadt. www.sivananda.org/london

Osteuropa

Seit 2005 findet die Sivananda Yogalehrer-Ausbildung regelmäßig in Osteuropa statt. Die Ausbildungsorte befinden sich an den wunderschönen Stränden und Dünen der Ostsee in Lithauen und Polen. Weitere Informationen zum aktuellen Ausbildungsort unter: www.sivananda.org/berlin

Vrindavan, Nordindien

Vrindavan liegt 150 km oder 2,5 Stunden von Delhi entfernt und gehört zu den heiligsten Plätzen Indiens. Der Jai Singh Ghera Ashram, eine spirituelle Oase mit gepflegten Innenhof und wunderschönen Tempelgärten, liegt direkt am Ufer des heiligen Fluss Yamuna. www.sivananda.eu

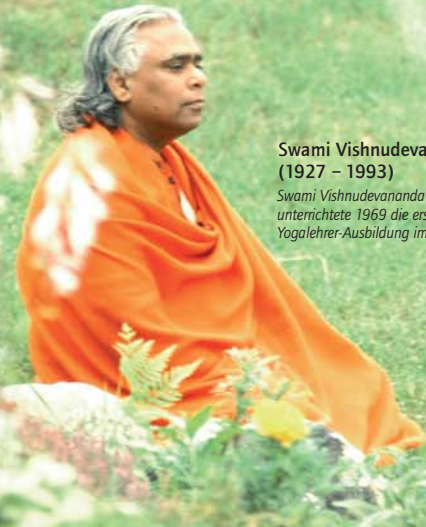


Sivananda Yoga Vedanta Zentren

Gründer: Swami Vishnudevananda; seit 1957

Info: www.sivananda.eu





Swami Vishnudevananda
(1927 – 1993)

Swami Vishnudevananda
unterrichtete 1969 die erste
Yogalehrer-Ausbildung im Westen.

Senior-Lehrer (Acharyas)

Die Seniorschüler von Swami Vishnudevananda wurden von ihm persönlich für die Ausbildung der Yogalehrer in Europa angeleitet. Sie alle haben eine langjährige Unterrichtserfahrung in allen Bereichen des Yoga und sind bekannt für Ihre Hingabe an Yoga und an Ihre Meister in inspirierendem Unterricht und authentischer spiritueller Führung. Tausende Yogaschüler aus aller Welt wurden von ihnen in die Weisheiten des Yoga eingeführt.



Swami
Durgananda



Swami
Sivadasananda



Swami
Kailasananda



Swami
Atmaramananda



Die Ausbildungsleiter

Die Yogalehrer-Ausbildung wird von persönlich von Swami Vishnudevananda ausgebildeten Yoga-Acharyas unterrichtet, sowie von erfahrenen Swamis und Yogalehrern, die regelmäßig ihr Wissen und ihre Yogapraxis in Weiterbildungen in Indien vertiefen.

Die Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildung

Swami Sivananda sandte Swami Vishnudevananda 1957 in den Westen, um die Lehren des Yoga zu verbreiten. Swami Vishnudevananda war der erste Yogameister im Westen, der ein Ausbildungsprogramm für Yogalehrer entwickelte. 1969 unterrichtete er die erste Sivananda-Yogalehrer-Ausbildung (Teachers' Training Course – TTC) in Kanada.

Seitdem wurden über 25.000 Yogalehrer zertifiziert, mit jährlich über 1.000 weiteren Absolventen.

Ziel des Lehrprogramms ist es, fachkundige und inspirierende Yogalehrer auszubilden, die aus eigener Praxis und Selbstdisziplin heraus die Yogaerfahrung weitervermitteln können.

Swami Sivananda gründete die "Yoga-Vedanta Forest Academy" innerhalb seines Ashrams in Rishikesh, Indien. Swami Vishnudevananda war einer der Hauptlehrer der Akademie und entwickelte aus diesem Lehrprogramm heraus die Sivananda Yogalehrer-Ausbildung. Diese Intensivausbildung ist ein ausgewogenes

theoretisches und praktisches Programm für eine umfassende körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Entwicklung.

Das Gurukula-Ausbildungssystem

In dieser traditionellen indischen Lehmmethode wird das Alltagsleben des Schülers durch den direkten Kontakt mit dem Lehrer zu einer integralen Lernerfahrung.

Die Yogalehrer werden nicht nur in Asanas ausgebildet. Zwar sind diese integraler Bestandteil des klassischen Hatha Yoga, doch nur die Kombination von Asanas mit ethischen Grundsätzen, Pranayama (Atemübungen) und Meditation ermöglicht ein umfassendes Verständnis des Hatha Yoga.

Das von Swami Vishnudevananda in jedem Detail entwickelte Ausbildungsprogramm hat tausenden Schülern sowohl die nötige Disziplin als auch die yogische Fachkenntnissen vermittelt, um ihr eigenes Leben zu bereichern und die Lehre des Yoga an andere weiterzugeben.

Die Absolventen der Yogalehrer-Ausbildung

Nach erfolgreichem Abschluss der Sivananda Yogalehrer-Ausbildung hat der Yogalehrer ausreichend Kenntnis und praktische Erfahrung, um Asanas, Pranayama und Entspannung des Hatha Yoga an Anfänger und Mittelstufe zu unterrichten.



Lehrplan

Der Lehrplan basiert auf fünf Grundprinzipien des Yoga als praktische Anwendung der vier klassischen Yoga-Wege:

1. Richtige Körperübungen (Asanas)
2. Richtige Atmung (Pranayama)
3. Richtige Entspannung (Savasana)
4. Richtige Ernährung (Vegetarisch)
5. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana)

Täglich: zwei Meditationen, zwei Yogastunden, zwei Fachvorträge, eine Stunde praktische Mithilfe. Ein Tag pro Woche ist vorlesungsfrei.

Asanas (Yoga-Stellungen)

Die tägliche detaillierte Praxis mit individueller Korrektur umfasst:

- Sonnengebet
- Die 12 Yoga-Grundstellungen
- 100 Asana-Varianten von Mittelstufe bis Fortgeschritten
- Haltungsverbesserung
- Tiefenentspannung mit Autosuggestion
- Lösen von Energieblockaden
- Trainingseinheiten für alle Altersgruppen

Wirken der Asanas auf den Körper:

- Kontrolle der Emotionen bessere Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von überschüssigem Fett verbesserte Körperform
- Linderung chronischer Leiden wie Verstopfung, Rheuma, Magenbeschwerden
- Anregung des Blutkreislaufs
- Stabilisierung der Schilddrüsenfunktion jugendlich geschmeidige Muskeln bis ins hohe Alter

Pranayama

- Erweiterung der Lungenkapazität
- Entspannung des Nervensystems
- Ausgleich der Gehirnhemisphären
- Reinigung der Nadis (subtile Energiekanäle)
- Erwecken der inneren spirituellen Energie
- Kapalabhati (Lungenreinigung)
- Anuloma Viloma (Wechselatmung)
- Samanu (geistige Nadi-Reinigung der Nadis)
- 8 Hauptpranayamas: Ujjayi, Surya Bhedha, Bhastrika, Plavini, Moorcha, Sitali, Sittkari, Bhramari

Kriyas

- Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli und Basti: die 6 klassischen Reinigungsübungen für Augen, Nase, Atemwege, Speiseröhre und Magen, Bauchorgane und Dickdarm: Erklärung und Demonstration der Übungen und ihrer Wirkung. Individuelle Anleitung

Yoga-Anatomie und Physiologie

- Einführung in die wichtigsten Körpersysteme
- Wirkungen von Asanas und Pranayama auf: Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Skelett- und Muskelsystem, endokrines System

Praxis des Yoga-Unterrichtens

- Unterrichtstechniken der 12 Grundstellungen und Atemübungen für Anfänger und Mittelstufe
- Detaillierte Korrektur-Workshops
- In der zweiten Hälfte der Ausbildung unterrichten sich die Teilnehmer gegenseitig unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers

Yoga-Ernährung

- Vegetarismus - ethische, gesundheitliche und spirituelle Grundlagen
- Einfluss der Ernährung auf den Geist
- Richtige Verteilung der Hauptnährstoffe
- Ayurveda-Ernährungsrichtlinien
- Heilwirkungen des Fastens

Meditation

- Physische und geistige Meditation
- Tägliche Praxis in 12 Schritten
- Wirkungen und Erfahrungen der Meditation
- Mantras – spirituelle Klangenergie
- Möglichkeit der Mantra-Einweihung

Lehrplan (Fortsetzung nächste Seite)

