

TATTVA-YOGA, MIND-SPORT und BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG e.V.

VRN: 1557571571
4864 Attersee

Vertreten durch:
Obmann Manfred Jericha
Mühlbach 34/12
4864 Attersee

Attersee, Juni 2021

Zertifizierte TATTVA-Yoga-Lehrer-Ausbildung

1. Inhalte

Du erarbeitest dir fundierte Kenntnisse der Yoga-Lehre, in Zusammenhang mit achtsamen Sport (Mind-Sport), Natur und Ernährung.

Unser Schwerpunkt liegt auf Vermittlung des ganzheitlichen Yoga mit den 6 Yoga-Wegen in Theorie und Praxis. Sport, Natur und Ernährung bilden weitere Schwerpunkte. Wir fördern eine ganzheitliche Sicht um alle Ebenen des „menschlichen Seins“ zu berücksichtigen und die individuellen Talente des Yoga-Lehrenden zu fördern.

- Raja-Yoga - der königliche Yoga-Weg
- Karma-Yoga - Yoga der Handlung
- Jnana-Yoga, Yoga der Selbsterkenntnis
- Bhakti-Yoga, Yoga der Hingabe
- Hatha-Yoga, Körperlicher Yoga (Asanas)
- Kundalini-Yoga, Yoga der Energie
- Yoga-Geschichte und Philosophie
- Pädagogik und Didaktik
- Anatomie und Physiologie
- Yoga der Ernährung inkl. intermittierendes Fasten und Basenfasten in Theorie und Praxis
- Yoga und Verbindung mit Sport-Grundlagen, Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilisation in Theorie und Praxis
- Naturerfahrungen, Yoga in der Natur
- Kräuterkunde, Kräuterwanderung
- Die Innere Dimension des Bergsteigens - Gerlinde Kaltenbrunner

2. Aufbau / Methoden

Ausbildungsdauer: 1 Jahr (auf 2 Jahre ausdehnbar)

Direktunterricht: Gesamt 362 LEH à 45 min

5 x 3,5 Tage von Do 18 Uhr - So 17 Uhr (LEH 51)

1 Intensiv-Woche mit 6 Tagen, Sa. 14 Uhr - Fr. 17 Uhr (LEH 107)

Eigene Übungspraxis:

Täglich 1 Hatha-Yoga-Einheit (60 min),

Wöchentlich zum. jeweils 1 Std. Karma- und Jnana-Yoga

Wöchentlich zum. 1 Std. Yoga der Ernährung.

Wöchentlich, nach 3tem Modul: 1 Hatha-Yoga--Live-Einheit 60 Min. + Vorbereitung 60 Min.
Wöchentlich - nach 3tem Modul:1 Std. Wöchentlich Meditation

Dokumentation in Yoga-Lehrer-Tagebuch (Online oder in Papierform)

3. Zielgruppe

Alle Menschen die Yoga intensiv erfahren und erleben möchten. Für all jene, welche Yoga Kurse abhalten möchten und für alle, die ihr Bewusstsein in Verbindung mit Sport, Natur, Ernährung und/oder Meditation erweitern wollen.

4. Wichtiger Hinweis

Voraussetzungen für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum/r TATTVA-Yoga-Lehrer/in sind:

- Positive Absolvierung der schriftlichen Prüfung (Dauer 4 Stunden) in den Fächern:
 - Asanas und Pranayama
 - Philosophie und Geschichte des Yoga
 - Anatomie und Physiologie
 - Pädagogik und Psychologie
- Positive Absolvierung der praktischen Prüfung (Dauer ca. 45 Minuten)
- Durchgehende Anwesenheit während der Lehrgangsmodule. Dokumentation der Übungs-Durchführung im Yoga-Lehrer-Tagebuch

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhält du ein Zertifikat zum/zur Diplomierten TATTVA-Yoga LehrerIn.

5. Gesamt-Lehrgangsumfang/Zertifizierung

Die TATTVA-YOGA-Zertifizierung erfolgt aufgrund der tatsächlich geleisteten und absolvierten Lehreinheiten (LEH). Die zu zertifizierende LEH Anzahl setzt sich zusammen aus:

- Anwesenheit beim Kurs und
- der dokumentierten Hatha-, Karma-, Jnana-Yoga Einheiten, Yoga der Ernährung“.

und kann zwischen **300 und 1220 LEH** betragen.

Du selbst bestimmst den Übungsumfang und Intensität deiner "zu Hause Übungspraxis“ aufgrund deiner freien Kapazitäten. Die Dokumentation erfolgt im persönlichen Yoga-Lehrer-Tagebuch - Online oder in Papierform.

Zertifizierungs-Voraussetzung: Die positive Absolvierung der schriftlichen wie praktischen Prüfung ist Voraussetzung der Zertifizierung. Die Dokumentation der geleisteten Übungspraxis mittels Protokolle und Themen-Auszeichnung.

Gesamt: max. 1220 LEH (Stunden 914) - Details siehe Übersicht

Angabe in Stunden:

Vor Ort:

- 330 Std. Direkt vor Ort - Unterricht

Eigene Praxis zu Hause:

- Täglich eine Hatha-Yoga-Übungspraxis. 336 Std.
- wöchentlich eine Stunde Selbststudium - Juana-Yoga: 48 Std.
- wöchentlich eine Karma - Yoga Stunde: 48 Std.
- wöchentlich eine Stunde "Yoga der Ernährung": 48 Std.
- wöchentlich, nach dem 3.ten Modul: Eine Lehreinheit (45-60 Min) vorbereiten und Online durch führen. Das sind: 32 Std.- Lehrpraxis + 32 Std. Vorbereitung
- Wöchentlich nach dem 3.ten Modul: 1 Std. Meditation

Weiters empfehlen wir zumindest zum. 3 Std. wöchentlich im Wald, in der Natur, bei Wanderungen oder/und beim Sport mit Laufen, Nordic-Walking, Mountainbiken oder ähnlichen Sportarten zu verbringen.

Ohne Absolvierung oder ohne positive Absolvierung der Praxis- und/oder theoretischen Abschlußprüfung wird eine TEILNAHMEBESTÄTIGUNG (keine Zertifizierung) über die entsprechenden Stunden ausgestellt.

Anm.: Die Ausbildung ist zusätzlich mit den Standards von der Yoga-Akademie Austria mit 300 h zertifiziert. Dies betrifft die Yoga-Lehreinheiten (vor Ort).

VOR ORT - GESAMTUMFANG - 9 MODULE - GESAMT 330 LEH VOR ORT

	Inhalt
Modul I - 3,5 Tage	Einführung, Was ist Yoga, 5 Yoga-Wege, Sonnengrüße
Modul II - 3,5 Tage	Raja Yoga, 8 gliedrige Weg,
Modul III - 3,5 Tage	Jnana-Yoga
Modul IV - 3,5 Tage	Karma- und Bhakti-Yoga
Modul V - 3,5 Tage	Hatha-Yoga
INTENSIV-WOCHE - 6 TAGE	Schwerpunkte: Yoga der Ernährung, Yoga und Natur, Kräuterkunde, Sport und Yoga
ABSCHLUSS Modul IX - 3,5 Tage	Abschluss und Prüfungsmodul

6. Kosten

Lehrgang: € 3.350,-, inkl. Unterlagen, inkl. Prüfungsgebühr
(dieser Betrag enthält keine (0%) MwSt - aufgrund Bundesabgabenordnung - gemeinn. Verein).
Weiterführende Literatur, Nächtigungs- und Verpflegungskosten sind in diesem Betrag nicht enthalten.

Förderungen sind gemäß den persönlichen Voraussetzungen möglich. Nähere Details zu unterschiedlichen Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Rücktritts- und Stornobedingungen von TATTVA-Yoga, Mind-Sport und Bewusstseins-Entwicklung. Diese findest du auf unserer Homepage: www.tattva.at.

DANKE.

Lerninhalte und Lehreinheiten - Curriculum - Übersicht LEH (á 45 min)
(in Klammer die Stundenanzahl)

	Inhalte	TATTVA	Gesamt
Übungstechniken, Praxis	VOR ORT: Asanas, Kriyas, Madras, Pranayamas, (Tiefen-) Entspannung + Meditation Kirtan und Mantra	100 (75)	591 (443)
	HATHA YOGA Eigene Praxis zu Hause Meditation Praxis zu Hause	448 (336) 43 (32)	
	VOR ORT: Kundalini-Yoga, Theorie und Praxis - vor Ort	11 (8)	11 (8)
	VOR ORT: Karma-Yoga-Praxis	27 (20)	91 (68)
	Eigene Praxis, zu Hause	64 (48)	77 (58)
	VOR ORT: Jnana-Yoga-Vor Ort	13 (10)	
	Eigene Praxis, zu Hause	64 (48)	
Didaktik und Unterrichtspraxis	VOR ORT: Unterrichts-Theorie - Vor Ort	86 (65)	172 (129)
	Unterrichtsvorbereitung, zu Hause	43 (32)	
	Unterrichts-Praxis, zu Hause	43 (32)	
Medizinische Grundlagen	VOR ORT: Bewegungsapparat Atmung und Kreislauf Nerven- und Hormonsystem	40 (30)	47 (35)
	Theorie, zu Hause	7 (5)	
Yoga-Philosophie und Ethik	Yoga: Was ist Yoga, Ziel, Wege, Stile; Ethische Grundlagen. Raja-, Hatha-, Karma-, Jnana-Bhakti-Yoga	40 (30)	40 (30)
	Eigen Praxis, zu Hause		
Ernährung	Vor ORT: Yoga der Ernährung, Basen- Intervall-Heilfasten; Theorie und Praxis	33 (25)	97 (73)
	Eigene Praxis, zu Hause	64 (48)	
Natur	VOR ORT: Kräuterwanderung, Berg-Wandern, Wald-Yoga, Berge, Wasser, Elemente	47 (35)	47 (35)
Aus der Praxis	VOR ORT: Yoga-Praxis im Leben am Beispiel Gerlinde Kaltenbrunner	27 (20)	27 (20)
Freie Themen, Wohlmodule	VOR ORT: Wahlfach Aktuelle Themen	20 (15)	20 (15)
Gesamt	max.		1220 (914)