



Registered Yoga School

## Yogalehrerausbildung & -weiterbildung Kreatives Hatha-Yoga (Stand 18.03.2019):

### Warum eine Aus-/Weiterbildung in Kreativem Hatha-Yoga?

Die Ausbildungs-/Fortbildungsmodulare verfolgen primär drei Anliegen:

- 1.) Sie unterstützen Dich in Deiner **beruflichen wie persönlichen Entwicklung**. Unabhängig von der **beruflichen Qualifikation**, die Du Dir hiermit aneignest, geht es bei dieser Ausbildung neben den Inhalten auch um Dich: Du tust Dir selbst etwas Gutes, erfährst Sinnhaftigkeit und Gemeinschaft, schenkst Dir einen tiefen Zugang und Kontakt zu Dir selbst sowie zur Erfahrung, zum Wissen und zur Weisheit des Yoga. Die Vertiefung der eigenen *asana*- und *pranayama*-Praxis, Meditation sowie Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung stellen hierbei wertvolle Werkzeuge dar.
- 2.) Du arbeitest in einem kreativen, pädagogischen oder therapeutischen Beruf und brauchst zusätzliche berufliche Inputs? Du bist auf der Suche nach einem für Dich passenden (Neben-)Beruf? Du kannst Dir gut vorstellen Yogalehrer/-in zu werden? Diese Lernzeiten unterstützen Dich optimal in Hinblick auf dieses erfüllende und abwechslungsreiche Berufsfeld. Aus **professioneller Perspektive** betrachtet, geht es dabei u.a. um didaktische Fähigkeiten wie Stunden-Struktur und Kursaufbau, anatomisches Wissen und Gespür, Kenntnisse über verschiedene Techniken, Methoden, Philosophien, ein Verständnis für die Wirksamkeit von *KHY*, Selbsterfahrung, aber auch rechtliche und wirtschaftliche Aspekte sowie praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildungsgruppe sowie als zusätzliches Angebot auch praktische Erfahrungen außerhalb der Gruppe.
- 3.) Ferner begreife ich diese Ausbildungseinheiten aber auch als Teil einer **gesellschaftlichen Vision**: „*Wie will ich leben, wie die Gesellschaft (mit-)gestalten?*“ Die Arbeit an mir selbst – an Körper, Geist und Seele - stellt dabei die Grundlage dar, um dann im Kontakt mit sich selbst sowie mit anderen konkret werden zu können.

Die *KHY*-Aus- bzw. Fortbildungsmodulare sind prinzipiell **offen für alle Interessierten** (s. Voraussetzungen). Insbesondere für Psychologen/Psychotherapeuten/-Innen, Pädagogen/-Innen, Erzieher/-Innen, Heilpraktiker/-Innen, Atem- und Körpertherapeuten/-Innen, Ärzte/-Innen, Künstler/-Innen, Schauspieler/-Innen, Hebammen, Physiotherapeuten/-Innen und Diplom-Sportlehrer/-Innen stellen sie eine sinnvolle berufliche Bereicherung dar.

### Was Dich erwartet?

Sei gespannt auf eine inspirierende Zeit des Wachsens und Lernens, des Entdeckens und Erkennens. Eine Zeit der Bewegung und Herausforderung, der Veränderung und Neupositionierung. Eine Zeit des Seins, des Ankommens und der Verankerung. Sei gespannt auf eine nachhaltige Begegnung mit wirksamen yogischen Techniken und Methoden, inspirierenden Philosophien, therapeutischen Ansätzen und alternativen Sichtweisen. Sei gespannt auf tiefen Kontakt zu Dir selbst – zu Deinem Körper, Deinem Atem, Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen. Kontakt zu Deinem Potential und seiner Entfaltung.

### Wie sind die Ausbildungs-Module strukturiert und wann beginnen und enden die nächsten?

- \* Juni 2019 – Dez. 2019: **KHY-Vertiefungsmodul 250+** (280 UE)
- \* noch nicht bekannt: **KHY-Aufbaumodul 1: noch nicht bekannt**
- \* Mai 2020 – Juni 2021: **KHY-Grundlagenmodul 350+** (mind. 369 UE) → Zertifizierung *YogaAlliance* (RYT 200)
- \* Juni 2021 – Dez. 2021: **KHY-Vertiefungsmodul 250+** (280 UE)
- \* Okt. 2021 – Dez. 2022: **KHY-Grundlagenmodul 350+** (mind. 369 UE) → Zertifizierung *YogaAlliance* (RYT 200)

\* in Planung: mögliche weitere **KHY-Aufbaumodule** (mit variablen UE)  
Gruppengröße: Grundlagenmodul: min. 6 - max. 12 Teilnehmer/-innen  
Vertiefungsmodul: min. 5 - max. 8 Teilnehmer/-innen  
Aufbaumodule: min. 5 - max. 12 Teilnehmer/-innen

Hinweis: Die Module sind in sich geschlossen und werden einzeln zertifiziert. Bei entsprechender Vorerfahrung ist es auch möglich direkt am Vertiefungsmodul bzw. an Aufbaumodulen teilzunehmen.

**Überblick über den verbindlichen Ausbildungsumfang<sup>1</sup>:**

**Grundlagen:**

- 4 Abendtermine (à 5 UE) in Köln, 4 Tagetermine in der Eifel (à 7 UE) = **48 UE**
  - 4 Wochenenden in **Köln** (à 23 UE) & 1 Wochenende in Seminarhaus (à 26 UE) = **118 UE**
  - 9-Tage-Block in Seminarhaus = **112 UE**
  - Einzel-&Kleingruppenarbeit (Assistenz&Konzeption&Durchführung&Reflektion&Supervision) = **39 UE**
  - 1 Kleingruppencoaching = **4 UE**
  - 2 Einzelcoachings = **4 UE**
  - Kolloquium = **4 UE**
  - mind. **20 UE** (= 10 Klassen á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in *KHY* oder vergleichbare Klassen (Asanaklassen, Meditation, Pranayama, Tiefenentspannung etc.)
  - mind. **20 UE** (= 10 Klassen á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung anderer Yogastile
  - **nur bei Yoga-Alliance-Option:**
    - + Teilnahme an 1 kompletten Kurszyklus *KHY* à 12 Klassen inkl. 1 Assistenz + Reflektion (**25 UE**)\*
    - + 1 zusätzliche Unterrichtsstunde unter Supervision (inkl. Konzeption und Reflektion) (**5 UE**)\*
- = insgesamt mind. 369 UE (\*bis zu 399 UE für YogaAlliance RYT 200)**

**Vertiefung:**

- 2 Wochenenden in der Eifel (à 21 UE) & 2 Tagetermine in der Eifel (à 8 UE) = **58 UE**
  - 1 Abendtermine in Köln (à 4 UE), 2 Mini-Blöcke in Köln (insg. 26 UE) = **40 UE**
  - 9-Tage-Block in Seminarhaus = **117 UE**
  - Einzel-&Kleingruppenarbeit (Assistenzen&Konzeption&Durchführung&Reflektion&Supervision) = **28 UE**
  - 2 Einzelcoachings = **3 UE**
  - Kolloquium = **4 UE**
  - mind. **20 UE** (= 10 Yogastunden á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in *KHY* oder vergleichbare Klassen (Asanaklassen, Meditation, Pranayama, Tiefenentspannung etc.) inkl. 1 Assistenz
  - mind. **20 UE** (= 10 Yogastunden á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in anderen Yogastilen
- = insgesamt 290 UE**

**Aufbau:**

- **Themen** – Tiefenentspannung&Meditation, Klang&Stille/Schweigen, Reinigungstechniken, Atem
  - 2 Tagetermine in der Eifel à 10 UE = **20 UE**
  - 1x 9-Tage-Block in Seminarhaus = **120 UE**
  - Einzel-&Kleingruppenarbeit (Konzeption&Durchführung&Reflektion&Supervision) = **5 UE**
  - 3 Einzelcoachings = **5 UE**
- = insgesamt 150 UE**

**zusätzlich zu diesem Kernprogramm bzw. in Ausbildung inbegriffen:**

- + Treffen in **Übungs- und Lerngruppen** sowie **selbstständige Arbeit**
- + **für alle Module:** eine 10er Karte inkl. für *KHY*-Klassen im Tajet Garden
- + ermäßigter Preis für andere Veranstaltungen & auf Einzelarbeit während der kompletten Ausbildungszeit (je nach Kapazität)

**Was Du investierst:**

**A) Ausbildungskosten ohne YogaAlliance-Zertifizierung:**

	Frühbucher	Regulär	Ermäßig <sup>2</sup>
<b>Grundlagenmodul 350+</b>	<b>bis 30.01.2020:</b> € 3.600,00 o. 4x 925 = € 3.700,00	€ 4.000,00 o. 4x 1.025 = € 4.100,00	<b>bis 30.01.2020:</b> € 3.100,00 o. 4x 785 = € 3.140,00 <b>danach + 100€</b>
<b>Vertiefungsmodul 250+</b>	<b>bis 15.04.2019:</b> € 2.700,00 o. 4x 700 = € 2.800,00	€ 3.000,00 o. 4x 775 = € 3.100,00	<b>bis 30.04.2019:</b> € 2.400,00 o. 4x 600 = € 2.400,00 <b>danach + 100€</b>

<sup>1</sup> Ausbildungsumfang nötig für Zertifizierung durch Stephan Maey, den Asta-Hochschulsport der Universität zu Köln sowie auf Wunsch die YogaAlliance (RYT 200). Für alle Module gilt: Eigenständige vor- und nachbereitende theoretische und praktische Arbeit zusätzlich zur Gesamtstundenzahl.

<sup>2</sup> Dieser Preis gilt für alle Studierenden sowie Menschen mit geringem Einkommen (z.B. alleinerziehend, arbeitslos, geringverdienend, Rente etc.) nach Rücksprache. Sprich mich gerne darauf an.

	Frühbucher	Regulär	Ermäßigt <sup>3</sup>
Aufbaumodule 150+:	<b>noch nicht bekannt</b>		<b>noch nicht bekannt</b>

→ Bei der **Option** Anerkennung durch die **YogaAlliance** (RYS 200) fallen folgende **zusätzlichen** Kosten an:  
 - **Grundlagenmodul: 120 - 290 €**, (1x Extra-Supervisionsklasse (120 €) + 12er Zyklus im Tajet Garden (max. 170 €)).

**B) Übernachtungs- und Verpflegungskosten etc.** (vegetarisch-vegane und überwiegend Bio-Vollverpflegung):

- Grundlagenmodul: **zwischen ca. € 420,00 - € 700,00** (je nach Art der Unterbringung)
- Vertiefungsmodul: **ca. € 280 - € 520** (je nach Art der Unterbringung)
- Aufbaumodule: unterschiedlich je nach Modul (bitte persönlich nachfragen)

**C) Finanzierungshilfe:**

Es gibt u.U. die Möglichkeit einen **Bildungsscheck/Bildungsprämie** (Infos z.B. unter <https://www.esf.nrw.de/https://www.bildungspraemie.info/de/faq-28.php>) im Wert von **bis zu € 500** für den Bildungsscheck einzureichen (ggf. sogar mehr). Dieser Antrag muss **rechtzeitig VOR** Ausbildungsbeginn gestellt werden und es darf vorher **KEIN Geld** überwiesen werden. Einen Bildungsscheck/-prämie kannst Du jeweils für ein einzelnes Modul einreichen.

**Zuständige Beratungsstellen in Köln:**

- \* Lernende Region Netzwerk Köln, Julius-Bau-Str. 2, 51063 Köln, [www.bildung.koeln.de](http://www.bildung.koeln.de), Tel. 0221 – 99 08 29-0
- \* Handwerkskammer zu Köln, Heumarkt 12, 50667 Köln, Tel. 0221 – 20 22 250
- \* Industrie- und Handelskammer zu Köln, Unter Sachsenhausen 10-26, 50667 Köln, Tel. 0221 – 16 40 620
- \* VHS Köln, Agrippastr. 13 (Neumarkt), 50676 Köln, Tel. 0221 – 22 12 3999

**Was Du Dir aneignest während der Ausbildungszeit:**

**fachliche Kompetenzen:**

- sicher und kompetent die im Rahmen der Ausbildung verinnerlichten klaren Grundlagen bzw. Variationen des *Kreativen Hatha-Yoga* unterrichten können: Aneignung einer sicheren Stunden-Struktur!
- Fähigkeit Kreative-Hatha-Yoga-Stunden, Kurse, Workshops, Seminare und Reisen strukturiert, intuitiv, kreativ und individuell zu gestalten
- Fähigkeit die anatomische und physiologische des menschlichen Körpers zu berücksichtigen und grundlegende körperliche Korrekturen und Unterstützungen sicher und einfühlsam durchzuführen
- Fähigkeit die psychischen Strukturen von Menschen und deren Bedürfnisse im Unterricht aufzugreifen
- Fähigkeit dich kritisch und selbstreflektierend mit inhaltlichen Fragen auseinanderzusetzen
- Fähigkeit einen Entspannungs- bzw. Meditationskurs zu leiten
- Fähigkeit spirituelle, philosophische, emotionale & körperliche Aspekte thematisch aufzugreifen & Schwerpunkte in der Asana-, Atem- & Meditations-Praxis zu setzen
- Fähigkeit verschiedene Wahrnehmungskanäle und seelische Aspekte zu berücksichtigen
- Fähigkeit die Komponenten des *KHY* gezielt präventiv bzw. „therapeutisch“ einzusetzen

**persönliche Kompetenzen/Entwicklung:**

- Die Kunst der Beobachtung weiterentwickeln
- Fähigkeit entwickeln aus einer erweiterten Perspektive achtsam auf Dich selbst wie auf das Leben zu blicken und authentisch zu handeln
- Selbstwahrnehmung & Selbstbewusstsein stärken: Das eigene Selbst bzw. die eigene Persönlichkeit auf tieferer Ebene kennen und konstruktiv entfalten lernen
- das eigene Körperbewusstsein weiterentwickeln
- Möglichkeit Selbst"heilungs"- und Selbstbefähigungskräfte zu aktivieren
- Zugang zur Intuition stärken
- Vertiefung & Intensivierung der eigenen Asana-, Atem- und Meditationspraxis
- Möglichkeit erweitern in Stille, Gelassenheit und Vertrauen sowie in Liebe und Freiheit dem Leben begegnen zu können

<sup>3</sup> Dieser Preis gilt für alle Studierenden sowie Menschen mit geringem Einkommen (z.B. alleinerziehend, arbeitslos, geringverdienend, Rente etc.) nach Rücksprache. Sprich mich gerne darauf an.

**Was die Ausbildungsmodule Dir thematisch bieten (Inhalte/Curriculum):**

**I.) Grundlagenmodul 350+ (insgesamt 369 UE à 45 Minuten / 399 UE bei YogaAlliance RYT 200):**

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 183 UE (208 UE für YogaAlliance)\*)**
  - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
  - Möglichkeit für Teilnehmer/-Innen **selbst** innerhalb der Gruppe sowie in Kleingruppen **zu unterrichten**
  - *asana&karana-Praxis (Aufbau, Fokus, Wirkung, asana-Assistenz, Kontraindikationen, sinnvolle Abfolgen)*
  - Die 10 Grundstrukturen & 6 Ausgangspositionen der *asana-Praxis*; die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
  - Assistenz: Korrektur & Unterstützung in Grundlagen-*asanas*
  - Tiefenentspannung (Prinzipien *PMR* u. *Bodyscan* u. *Suggestion/Affirmation*, *KHY*-Schlussentspannung, *shavasana*)
  - Atem, *Prana* & einfaches *pranayama*
  - Einsatz von einfachen *bandhas* in *asana-*, einfacher *pranayama-* und Meditations-Praxis
  - Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille Meditation: einfache Atemmeditation, Atem-Körper-Meditation, *Ujjayi-Kumbhaka*, *Kundalini-* und *Herz-Chakra-Meditation*, meditative Affirmationen)
  - Yoga in der Schwangerschaft (mit Gastreferentin)
  - praktischer Einblick in *KHY-Grundlagen-Klassen* (mind. 20 UE nachgewiesene Asanaklassen)
  - praktischer Einblick in mind. 20 UE eigener nachgewiesener Praxis anderer Yoga-Stile
  - Einblick in andere Yogastile, -richtungen, -traditionen (*Sivananda* & *Satyananda* oder *Desikachar* mit Gastreferenten)
  - nur bei Yoga-Alliance-Option: Teilnahme kompletter Kurszyklus Grundlagen bzw. Grundlagen&Variationen inkl. 1 Assistenz plus schriftlicher Reflektion = (25 UE)
- **Anatomie & Physiologie (ca. 32 UE)**
  - Grundlagen der Anatomie und Physiologie für YL (mit Gastreferentin)
  - sinnvolle anatomische Aspekte in der *asana-Praxis* (u.a. Gegenspielerprinzip, anatomisches Problembewusstsein)
  - anatomisch grundlegende Korrekturen der Grundlagen-*asanas*
  - Einsatz von Hilfsmitteln 1: „*Von Rollen, Kissen, Klötzen, Keilen und Gurten*“
  - energetische Physiologie: *Nadis & Chakren*
  - Grundlagen der Trainingslehre
  - Einführung: Yoga und Atemtypen
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 35 UE)**
  - Innere Haltung des *KHY* 1: Beobachtung/Achtsamkeit (vs. Hingabe), Wohlwollen/Wertschätzung, Selbstverantwortung
  - Vom Rhythmus und seiner Bedeutung im *KHY*
  - Einführung 2 der 3 Hauptelemente des *KHY*: *Anspannung & Entspannung*, *Atem & Bewegung*
  - *Die strukturierte Methodik des Anleitens*: detaillierter Stunden- und Kursaufbau („*Klare Struktur* („Was will ich?“) vs. *Freier Fluss*“): u.a. Stundenkonzeptionen erstellen, Ausarbeitung eines *8er Grundlagenzyklus KHY*
  - Einführung in das *KHY*-Kurskonzept *Grundlagen* (z.B. „*Wie führe ich (neue) Übungselemente ein?*“)
  - Unterrichtshilfen: Berührung, Assistenz, Gestaltung des Raumes, Atmosphäre in der Gruppe, Haltung beim Unterrichten
- **Philosophie, Geschichte & Hintergründe (ca. 42 UE)**
  - Was ist (*Hatha*-)Yoga? - Definitionen und Inspirationen
  - Verschiedene Wege des Yoga (*Hatha*, *Kundalini*, *Bhakti*, *Karma*, *Jnana*, *Raja*)
  - Der achtegliedrige Pfad (*asthanga*)
  - Grundlagentexte (*Yoga Sutra des Patanjali*)
  - Philosophisch-psychologische-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* (Bedeutung von *Kontakt* und *Achtsamkeit*, Selbstverantwortung, die Kunst des Lächelns)
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 25 UE)**
  - Lebensstil (*yamas* & *niyamas* als ethische Grundlagen des *KHY*, u.a. Gewaltfreiheit (*ahimsa*), Authentizität (*satya*))
  - Die Bedeutung der Bedürfnisse des Einzelnen im *KHY*
  - Achtsamkeit & Gewahrsein (& deren Grenzen)
  - Entdeckung eigener Grenzen, Grenzen der anderen, Entdeckung eigener Stärken & Entwicklungspotentiale
  - Rückmeldung empfangen & geben (*Selbstwahrnehmung* vs. *Fremdwahrnehmung*)
  - Zusammenhang zwischen innerer Haltung und körperlicher Haltung
  - Atem&Stimme (*ggf. mit Gastreferenten*)

- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Feedback & Analyse (mind. 40 UE (45 UE für YogaAlliance)\*)**
  - praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildung: mind. 9-11,5 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana*- und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken und Meditation unter Supervision
  - Konzeptionierung & Durchführung 4 eigener Yogastunden und Reflektionen von zwei dieser Klassen (inkl. Lehrprobe)
  - 6 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer
  - Assistenzen während der Ausbildungstreffen und 1 Assistenz in regulärer *KHY*-Grundlagen-Yogastunde
  - *zusätzlich*: Ausarbeitung eines 8er-Kurszyklus (Grundlagen)
- **Sonstiges (mind. 12 UE)**
  - Kolloquium (4 UE) + *zusätzlich* 5 Essays & Hausarbeit/Projekt
  - *zusätzliche* Treffen in *Peergroups*/Lerngruppen
  - Einzel- und Kleingruppencoachings (8 UE)

**II.) Vertiefungsmodul 250+ (insgesamt 270 UE à 45 Min.):**

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 110 UE)**
  - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
  - Möglichkeit für Teilnehmer/-Innen **selbst** innerhalb und außerhalb der Gruppe **zu unterrichten**
  - tiefer gehende *asana&karana*-Praxis (Aufbau, Fokus, Wirkung, *asana&karana*-Assistenz, Kontraindikationen, sinnvolle Abfolgen, längeres Halten von *asanas*, fließende, spielerisch-tänzerische und meditative *karana*-Variationen, die Kraft der Bilder: mentales Üben & Anleiten)
  - Vertiefung der 10 Grundstrukturen von *asanas* anhand anspruchsvoller/fortgeschrittener *asana*-Praxis (Variationen)
  - Einführung ins *Partneryoga*: grundlegende Prinzipien, sinnvolle Einbindung von einfachen Elementen aus der *Thai-Yoga-Massage* & *KHY-Partner-Asanas* & anderen Berührungselementen (Bodywork)
  - Einführung ins Faszien-Yoga: grundlegende Prinzipien, sinnvolle Einbindung in den *KHY*-Unterricht
  - Einführung ins *Klangyoga*
  - *Assistenz*: Korrektur & Unterstützung in *asana*-Variationen
  - Tiefenentspannung (Einführung *Fantasie- & Klangreisen*)
  - fortgeschrittenes intensives *pranayama* und *bandhas* & Einführung und Einsatz von *mudras*
  - weiterführende Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille – u.a. *Kali, Dynamische Meditation, Partnermeditation & Latihan, Gehmeditation, Klangmeditation*)
  - Schweigen als Übungsweg (inkl. 2,5 Schweigetage)
  - praktischer Einblick in *KHY-Variationen* (mind. 20 UE nachgewiesene Asanaklassen, Meditationen oder Einzelsitzungen)
  - praktischer Einblick in mind. 20 UE eigener nachgewiesener Praxis anderer Yoga-Stile
  
- **Anatomie & Physiologie (ca. 20 UE)**
  - spezielle Anatomie und Physiologie für YL (u.a. ISG, Faszien, Gehirn & Nervensystem, Hormonsystem → mit Gastreferenten)
  - „*Vom Dehnen*“ – Aktiv vs. Passiv
  - weiterreichende Assistenz & Korrekturen von *asana*-Variationen
  - erweitertes Problembewusstsein für körperliche Einschränkungen und alternative Übungsweise
  - Einsatz von Hilfsmitteln 2: „*Von Klötzen, Gurten, Platten, Tüchern, Stühlen und Wänden*“
  - von *Prana & Kundalini*
  
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 32 UE)**
  - Innere Haltung des *KHY* 2: Bedürfnisorientierung, Mitgefühl, Selbstverantwortung/Selbstbefähigung
  - Einführung des 3. Hauptelements des *KHY*: *Klang&Stille*
  - Von der Ästhetik und ihrer Bedeutung im *KHY*
  - Intuitiver und geplanter Einsatz kreativer Medien (Texte, Instrumente, Stimme, Musik, „Bilder“)
  - Vertiefung des 2. Hauptelements des *KHY*: *Atem&Bewegung (Flow-Variationen)*
  - *Die Kunst des Anleitens*: intuitiv-freier Stunden- und Kursaufbau („*Klare Struktur*“ vs. *Freier Fluss*“ (*Was braucht es, wie fließt es?* → „*Intuitive free flow*“ als Methode des *KHY*)
  - Spannungsfelder: „*Anatomisch achtsam* vs. *energetischer Fluss*“; „*Mache ich selbst mit oder leite ich nur an?*“
  - didaktische Bedeutung von verschiedenen Wahrnehmungskanälen
  - Einführung in das *KHY*-Kurskonzept *Variationen*
  - Einführung in die Leitung von *Seminaren, Workshops, Bildungsurlauben* und *Reisen*
  - Einführung in den Einzelunterricht
  - Themenzentrierte Klassen konzipieren (physische Ebene, philosophische Ebene, seelische Ebene)
  - „*Wen unterrichte ich eigentlich (wie)?*“ Zielgruppenorientierung (Alter/Geschlecht/Fitness, Bedürfnisse, Motivation) und Interaktion mit Gruppe und einzelnen Teilnehmern, Feedback
  
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 35 UE)**
  - Geschichte des Yoga („*Von den uralten Wurzeln bis in die Triebe der Postmoderne*“)
  - Einführung weiterführender philosophischer Bewusstseins-Systeme und Ansätze (u.a. Buddhismus, Vedanta, Tantrismus, *Spiral Dynamics, Mem-Modell, Taoismus*)
  - transzendentaler vs. humanistischer Ansatz des *KHY*
  - Yogische Anthropologie: *Die drei Körper und fünf Hüllen*
  - Grundlagentexte (Teil-Vertiefung *Yoga Sutra des Patanjali, Überblick Upanishaden*, ggf. weitere)
  
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 35 UE)**
  - den eigenen Unterrichtsstil entdecken: „*Wie unterrichte ich authentisch aus mir selbst heraus?*“ - „*Eigene Stärken und Schwächen als Ressourcen nutzen*“ - „*Positives Denken*“ → *Krisen als Entwicklungspotential*“

- *Gewaltfreie/emphatische Kommunikation* als ethische Grundlage des *KHY* (+ zusätzliche Verhaltensbeobachtung)
- Stressmodelle & Stressbewältigung; Resilienz und deren Bedeutung
- *KHY-Modell*: Die 4 Schritte der Veränderung
- Philosophisch-psychologisch-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* (Authentizität und Selbstbewusstsein („*Wer bin ich?*“), Sinnhaftigkeit & Selbstwert („*Warum bin ich?*“), Selbstverantwortung/Selbstbefähigung („*Was kann ich?*“))
- Die Kraft der persönlichen Vision / Krieger(-innen)aufgabe → „*Sich eine echte Herausforderung suchen!*“
- Schweigen als Weg
  
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflektion und Beobachtung (28 UE)**
  - praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildung: mind. 8-9 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana-* und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken, Meditation und ggf. Einzelarbeit teilweise unter Supervision
  - Konzeptionierung & Durchführung 3 eigener Yogastunden (als Teil der praktischen Erfahrung: 1x 60 Min., 2x 90 Min.) und 1 schriftliche Reflektion von einer dieser Klassen (1 Einzelarbeit ist möglich)
  - 4 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer
  - 1 Assistenz in regulärer *KHY*-Yogastunde
  
- **Sonstiges (mind. 10 UE)**
  - Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte: „*Schritte in die Selbstständigkeit – was ist zu beachten?*“
  - Spannungsfeld: „*(Kann/Darf man) Mit Yoga Geld verdienen?*“
  - Kolloquium (4 UE) + zusätzlich 5 Essays
  - zusätzlich Hausarbeit **oder** kreatives/soziales Projekt **oder** eigenständig organisiertes Praktikum in frei gewählter Organisation (Firma, Schule, Kita, Altersheim, NGO, Yogaschule etc.) mit Praktikumsbericht **oder** ausführliches Tagebuch (Selbstreflektion) zur Verhaltensbeobachtung während des Moduls
  - 2 Einzelcoachings (3 UE)



**III.) Aufbaumodule 150+ (insgesamt 150 UE à 45 Min.):****1. Inneres Wachstum:** Rituale&Zeremonien, Klang&Stille, Tiefenentspannung&Meditation, Schweigen

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 96 UE)**
  - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
  - Möglichkeit für Teilnehmer/-Innen **selbst** innerhalb und außerhalb der Gruppe **zu unterrichten**
  - weiterführende Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille – u.a. *Dynamische Meditation, intuitive Meditation, stille Achtsamkeitsmeditation (Innerer Raum)*, Klangmeditation, Tantrische Meditation, Gehmeditation, Tönen&Melodien)
  - Yoga-basierte Rituale&Zeremonien in Theorie und Praxis (u.a. Intuitive Tiefen-Höhen-Meditation, 5-Elemente-Meditationsritual, Klangyoga, Tantrische Rituale)
  - Vertiefung Tiefenentspannungs-*Prinzipien* Imagination, Affirmation und Suggestion
  - Schweigen als Übungsweg (inkl. 3,5 Schweigetage)
- **Anatomie & Physiologie (ca. 4 UE)**
  - spezielle Anatomie und Physiologie für YL (Vertiefung: Gehirn & Nervensystem, Hormonsystem)
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 12 UE)**
  - Innere Haltungen des *KHY 3*: Selbstheilung/Selbstannahme, Loslassen, Hingabe
  - Vertiefung des 3. Hauptelement des *KHY*: *Klang&Stille*
  - Vertiefung des Entspannungsprinzips Imagination, Affirmation, Suggestion
  - kreativ-intuitiver Einsatz von Stimme und Instrumenten
  - Themenzentrierte Klassen/Meditationen/Rituale konzipieren (Klang-Ebene, meditativ-spirituelle Ebene, Entspannungsebene)
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 10 UE)**
  - Einführung weiterführender philosophischer Systeme und Ansätze (Yoga und Schamanismus)
  - Philosophisch-psychologisch-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* (*von Ängsten, Wünschen & Sehnsüchten, Selbstannahme & Selbstliebe, von Schuld & Vergebung, Krise*)
  - Tiefenentspannung, Meditation und Ritual in der Tradition des Yoga
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 15 UE)**
  - Der eigenen inneren Lebendigkeit begegnen = Begegnung mit Licht&Schatten; Aktivierung von *Selbstverantwortlichkeit, Selbstbefähigungs- & Selbstheilungskräften*, „*Krise als Chance*“
  - Umgang mit schwierigen Situationen
  - Die Magie des Loslassens
  - Tiefenentspannung, Meditation und inneres Wachstum
  - *Stimme&Klang*
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflektion und Beobachtung (mind. 8 UE)**
  - praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildung: mind. 5 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von Tiefenentspannungstechniken und Meditation teilweise unter Supervision
  - 2x 4 Wochen intensiver individueller Praxis + Selbstbeobachtung + Reflektion
- **Sonstiges (mind. 5 UE)**
  - 3 Einzelcoachings



### Voraussetzungen für Teilnahme:

- Die Bereitschaft zu lernen, Dich zu entwickeln und zu verändern
- Grundlagenmodul: mind. 2-jährige Übungspraxis (alle Yoga-Stile willkommen)
- Vertiefungsmodul: mind. 3-jährige Übungspraxis sowie eine absolvierte Yogalehrerausbildung mit mind. 200 UE oder nachweislich intensive Auseinandersetzung mit der Materie / Unterrichtserfahrung (alle Yoga-Stile willkommen).
- Aufbaumodule: mind. 3-jährige Übungspraxis (Yoga, Meditation, Entspannungsverfahren etc.)
- körperliche Beeinträchtigungen stellen kein Hindernis dar, solange Du die Möglichkeit entwickelt hast, Yoga zu üben
- mit Beginn der Ausbildungsmodule: regelmäßige eigene Asanapraxis, Meditation und Selbstbeobachtung (individuell sinnvolle Art & Intensität werden im Rahmen der Ausbildung besprochen)
- regelmäßige Teilnahme an mind. 1-2 Hatha-Yoga-Stunden/Meditationsklassen pro Woche
- Teilnahme an allen offiziellen Ausbildungsterminen (90% Anwesenheitspflicht für erfolgreichen Abschluss)
- Teilnahme an einem kostenlosen Informationsabend oder ein persönliches Gespräch im Vorfeld.

### Gibt es eine Prüfung?

Ja, im **Grundlagen- und im Aufbaumodul** gibt es eine verbindliche Prüfung. Bei der Zertifizierung handelt es sich ja um einen Nachweis über die Befähigung Yoga zu unterrichten. Ein entsprechender Titel bzw. Berufsbezeichnung (*Yogalehrer/-in Kreatives Hatha-Yoga*) wird verliehen. Bei der Überprüfung wird jedoch bewusst auf eine rein theoretische Wissensabfrage weitestgehend verzichtet. Sie besteht **pro Modul** aus mehreren Teilen:

#### **im Grundlagenmodul:**

- Kleingruppenarbeit & 1 Kleingruppencoaching + 2 Einzelcoachings
- 6 Stundenbeobachtungen von Stunden anderer, 1 Assistenz in einer regulären Klasse, 4 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen und 2 schriftliche Reflektionen von zwei dieser Klassen (→ + evtl. 1 weitere Konzeption, Durchführung und Reflektion einer eigenen Klasse + Supervisionen für Anerkennung durch *YogaAlliance*)
- Ausarbeitung eines 8er Grundlagenzyklus
- eine Hausarbeit (= eigene schriftliche Ausarbeitung) zu einem unter Absprache selbst gewählten Thema **oder** ein kreatives Projekt inkl. kurzer schriftlicher Ausarbeitung
- Kolloquium in Kleingruppe (ein Fachgespräch in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 5 Themen hierfür)

#### **im Vertiefungsmodul:**

- Kleingruppenarbeit & 2 Einzelcoachings
- 4 Stundenbeobachtungen von Stunden anderer, 1 Assistenz in einer regulären Klasse, 3 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen und 1 schriftliche Reflektion von einer dieser Klassen (oder ggf. Einzelunterricht)
- eigene Verhaltensbeobachtung über einen längeren Zeitraum während der Ausbildung
- eine Hausarbeit (= eigene schriftliche Ausarbeitung) zu einem unter Absprache selbst gewählten Thema **oder** ein kreatives **oder** soziales Projekt inkl. kurzer schriftlicher Ausarbeitung **oder** eigenständig organisiertes Praktikum in frei gewählter Organisation (Firma, Schule, Kita, Altersheim, NGO, Yogaschule etc.) inkl. Praktikumsbericht **oder** ausführliches Tagebuch (Selbstreflektion) zur Verhaltensbeobachtung während des Moduls
- Kolloquium in Kleingruppe (ein Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 5 Themen hierfür)

#### **im Aufbaumodul:**

- noch nicht bekannt

### Wer begleitet Dich?

- der Hauptteil der Ausbildungsmodule wird aktuell geleitet von Stephan Maey unterstützt von Assistenten/-innen
- daneben gibt es erfahrene Gastreferenten und -referentinnen u.a. aus den Bereichen Atem, Anatomie (Physiotherapie, Osteopathie), Yoga für Schwangere, Klang & Stimme, Reinigungstechniken, Tiefenentspannung & Yogapraxis

**Gibt es ein Zertifikat?**


Ja, die Zertifizierung erfolgt durch **Stephan Maey**, den **ASTA-Hochschulsport Köln** sowie auf Wunsch und bei entsprechender Erfüllung der Zusatzkriterien durch die **YogaAlliance**. Die Zertifizierung durch die Yoga-Alliance kann für das Grundlagenmodul (RYT 200) und/oder das Aufbau-/Vertiefungsmodul (RYT 300 / RYT 500) nach Rücksprache erworben werden.

**Zeitplan der nächsten Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln (bitte vorher anmelden):**

siehe online Übersicht: <http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>

**Ich freue mich von Herzen auf die gemeinsame Ausbildungsreise und Persönlichkeitsentwicklung.**

**Tabellarische Übersichten:**

KHY-Grundlagenmodul 350+: Mai 2020 – Juni 2021				
DATUM	ZEITEN	ORT	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
<b>1. Treffen: 15.05. - 17.05.20</b>	Fr.: 18 – 22 Sam.: 9:30 – 19:30 Son.: 9 – 16:30	Tajet Garden, Köln (WE 1/5) „Anspannung & Entspannung“, Philosophie/Geschichte 1	23	nein
<b>2. Treffen: 19.06. - 21.06.20</b>	Fr.: 19 – 22 Sam.: 6 – 22 Son.: 6 – 16:30	Gut Mertshof, Eifel (WE 2/5) „Atem & Bewegung“, „Achtsamkeit“, Atem + pranayama 1, Philosophie/Geschichte 2	26	ja (2x)
<b>3. Treffen: 23.06.20</b>	Die.: 17:30 – 22:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 1/4), Didaktik 1	5	nein
<b>4. Treffen: 27.06.20</b>	Sam.: 10:30–18:00	Bad Münstereifel (TAG 1/4), Anatomie 1	7	nein
<b>5. Treffen: 13.08.20</b>	Don.: 17:30 – 22:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 2/4), Anatomie 2	5	nein
<b>6. Treffen: 22.09.20</b>	Die.: 17:30 – 22:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 3/4), Didaktik 2	5	nein
<b>7. Treffen: 30.10. - 01.11.20</b>	Fr.: 18 – 22 Sam.: 9:30 – 19:30 Son.: 9 – 16:30	Tajet Garden, Köln (WE 3/5) Korrektur&Assistenz, Atem+pranayama 2, Didaktik 3, Meditation 1, Schwangerschaft, Anatomie 3	23	nein
<b>8. Treffen: 27. - 29.11.20</b>	Fr.: 18 – 22 Sam.: 9:30 – 19:30 Son.: 9 – 16:30	Tajet Garden, Köln (WE 4/5) Pranayama 3, Didaktik 4, Meditation 2, „Atem & Stimme“, Anatomie 4	23	nein
<b>9. Treffen: 16.12.20</b>	Mit.: 17:30 – 22:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 4/4), Anatomie 5	5	nein
<b>10. Treffen: 06.02.21</b>	Sam.:10:30 – 18:00	Bad Münstereifel (TAG 2/4), Anatomie 6	7	nein
<b>11. Treffen: 27.02.21</b>	Sam.:10:30 – 18:00	Bad Münstereifel (TAG 3/4), Anatomie 7	7	nein
<b>12. Treffen: 12. - 14.03.21</b>	Fr.: 17 – 22:30 Sam.:14:30 – 20:00 Son.: 9 – 17:00	Tajet Garden, Köln (WE 5/5) Kleingruppenarbeit	23	nein
<b>13. Treffen: 15.03.2021 oder 17.03.2021</b>	Mon. 19:30-21:45 <b>oder</b> Mit.: 17–19:15 <b>oder</b> 20–22:15	Kleingruppencoaching, Tajet Garden	4	nein
<b>14. Treffen: 26.03. – 04.04.2021</b>	AB Fr.: 17:30 BIS Son.: 11:00	Haus Shanti, Teutoburger Wald Meditation 3, Selbsterfahrung, Philosophie/Geschichte 3, prakt. Lehrprobe	112	ja (9x)
<b>15. Treffen: 12.05.2021</b>	Mittwoch 10-13 o. 14-17 o. 18-21	Kolloquium, Tajet Garden (ca. 3 Stunden Anwesenheit pro Gruppe)	4	nein
<b>16. Treffen: 26.06.2021</b>	Sam.: 10:30 – 18:00	Bad Münstereifel (TAG 4/4) (Zertifikatsvergabe)	7	nein
- 4-5 Stundenkonzeptionen (à 2 UE), - 4-5 Durchführungen - + eine Extrasupervision* - 2-3 Reflektionen eigener Klassen (à 1UE) → 6 Stundenreflektionen anderer Stunden (à 4 UE) → 1 Assistenz + Rückmeldung + Ausarbeitung eines 8er Kurszyklus + Hausarbeit / Projekt	nach Absprache		8 (10)* + 2 (4)* (1)* 2 (3)*  24  3 n.a. n.a.	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		4	
Praktischer Einblick KHY Praktischer Einblick andere Stile Teilnahme 12er Kurszyklus*	individuell		20 20 (25*)	
<b>Gesamt</b>			<b>mind. 369 UE</b>	<b>399 UE* für YogaAlliance</b>

\* verbindlich für Anerkennung durch die *YogaAlliance*

KHY-Vertiefungsmodul 250+: Juni 2019 – Dezember 2019				
DATUM	ZEITEN	ORT	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
<b>1. Treffen: 22. + 23.06.19</b>	Sam.: 10:30 – 20 Son.: 8 – 18	Bad Münstereifel (WE 1/2) „Partneryoga- & meditation, Thai-Yoga 1“ Faszien-Yoga 1 + Anatomie 1, Didaktik 1, Psychologie 1	21	Ja (evtl. 1x)
<b>2. Treffen: 04.08.19</b>	Son.: 10 – 18	Bad Münstereifel (TAG 1/2) „Partneryoga- & meditation, Thai-Yoga 2“ Faszien-Yoga 2, Anatomie 2, Didaktik 2	8	nein
<b>3. Treffen: 07. + 08.08.19</b>	Mit.: 17 – 22:00 Don.: 11 – 20:00	Tajet Garden, Köln (MINI-BLOCK 1/2) Psychologie 2, Philosophie 1, „Partneryoga- & meditation, Thai-Yoga 3“	14	Ja (evtl. 1x)
<b>4. Treffen: 14.08. + 15.08.19</b>	Mit.: 17 – 22:30 Don.: 17 – 22:30	Tajet Garden, Köln (MINI-BLOCK 2/2) Rechtliche&wirtschaftliche Aspekte, Klangyoga/-reisen 1	12	nein
<b>5. Treffen: 17. &amp; 18.08.19</b>	Sam.: 10:30 – 20 Son.: 8 – 18	Bad Münstereifel (WE 2/2) Philosophie 2, Anatomie 3, Didaktik 3, Klangyoga/-reisen 2	21	Ja (evtl. 1x)
<b>6. Treffen: 28.09.19</b>	Sam.: 10 – 18	Bad Münstereifel (TAG 2/2) Klangyoga/-reisen 3, Anatomie 4, Didaktik 3	8	nein
<b>7. Treffen: 01.11. - 10.11.19</b>	Ab: Fr., 16:00 Bis: Son., 15:00	Haus Shanti, Teutoburger Wald (Block) u.a. Philosophie 3, Psychologie 3, GFK, „Klang&Stille“, Meditation, Schweigen, Klangyoga, pranayama, bandhas, mudras, Didaktik 4, Yoga-Sutra, Upanischaden,	117	Ja (9x)
<b>8. Treffen: 24.11.19</b>	Son.: 18 - 21:30	Kolloquium, Tajet Garden (ca. 3-3,5 Stunden Anwesenheit pro Gruppe)	4	nein
<b>9. Treffen: 18.12.19</b>	Mit.: 17:30 – 20:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 1/1) (Zertifikatsübergabe)	4	nein
- 3 Stundenkonzeptionen (à 2 UE), - 3 Durchführungen - 1 schriftliche Reflektion von eigener Klassen (à 1 UE) → 4 Stundenbeobachtungen anderer Stunden + Reflektion (à 4 UE) → 1 Assistenz + Rückmeldung + Hausarbeit / Projekt	nach Absprache		6 +2 1 16 3 n.a.	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3	
→ Praktischer Einblick KHY → Praktischer Einblick andere Stile	individuell		20 20	
<b>Gesamt</b>			<b>280 UE</b>	