Yogalehrerausbildung

Im Sinne vom neuen Yoga Willen von Heinz Grill

Bekannt sind die gesundheitsfördernden und heilenden Aspekte des Yoga. Welche Vorstellung haben wir über das, was Yoga in seiner tiefgründigen Dimension ist? Und wie hängt dies mit der Entwicklung des Menschen zusammen?

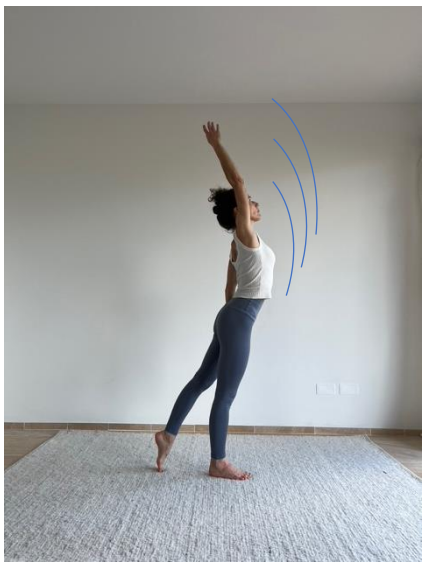
Yoga ist in seinem Kern ein Weg der Bewusstseinsschulung, welche sich in den Körperübungen in einem Ausdruck der Schönheit zeigt. Angesprochen sind Yoga-Interessierte und Studierende, die mit Yoga ästhetische Lern- und Entwicklungsschritte des körperlichen wie auch des seelisch-geistigen Lebens verbinden und ausgestalten wollen.

Ziel der Ausbildung ist es, sich Grundübungen und auch fortgeschrittene Übungen anzueignen. Weiter soll eine fundiert-praktische und fachkundige Anleitung der Übungen erlernt und geübt werden. Das pädagogische Umgehen mit den Anforderungen und den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Unterricht, erhält ebenso ausreichend Raum, damit eine angemessene und fachliche Antwort gegeben werden kann. Insofern nimmt die Praxis während der Ausbildung eine zentrale Stellung ein. Weiteres Ziel der Ausbildung ist die differenzierte Auseinandersetzung mit den Inhalten des Yoga. Diese möchte eine Grundlage für ein zeitgemäßes Übungsverständnis und seine praktische Integration im Alltag bilden. In diesem Zusammenhang wird uns die zentrale Frage, wie der Mensch im Sinne des Yoga sein eigenes Entwicklungspotenzial aktiv und bewusst zur Entfaltung bringen kann, wiederholt beschäftigen. Das übergeordnete und wichtigere Ziel ist es, seelisch-geistige Gesetzmäßigkeiten in das Leben hineinzuführen bzw. umzusetzen. Spiritualität ist ohne Entwicklung nicht denkbar.

Die zentrale Arbeitsgrundlage bildet der *Neue Yoga-Wille* von Heinz Grill (mit den Übungen vom Hatha-Yoga) und das damit verbundene Menschenbild aus der Anthroposophie von R.Steiner. Darüber hinaus findet eine offene Auseinandersetzung und eine vergleichende Beschäftigung mit altbekannten Yogarichtungen wie bspw. von Iyengar, von André von Lysebeth oder mit dem Astanga-Yoga statt.

Ausbildungsinhalte

- Erlernen der Körperübungen (Asana): Studium der körperlichen und seelischen Dimension der Yogaübungen
- Pranayama und der freie Atem
- Grundlagen der Anatomie/Physiologie/Pathologie
- Cakenlehre: Die sieben Cakren – ihre Dimension und konkrete Bezüge zum Körper wie auch zum Seelenleben des Menschen. Praktische Übungsansätze zur Entfaltung der Cakra
- Viergliederung des Menschen – Physischer Leib - Ätherleib - Astralleib - Ich
- Geschichte und Philosophie des Yoga
- Konzentration und Meditation
- Der Schulungsweg im Yoga
- Der Neue Yogawille - H. Grill
- Die Yogasutren des Pantañjali und der achtgliedrige Yogaweg
- Bhagavad Gita nach der Übersetzung von Sri Aurobindo
- Dreigliederung des Menschen – Körper - Seele - Geist
- Die Seelenkräfte des Menschen: Denken - Fühlen - Wollen
- Aspekte zu einem ganzheitlichen Ernährungsverständnis
- Grundlegende Aspekte zu yogatherapeutischen Ansätzen
- Unterrichtsgestaltung/Pädagogik/Didaktik



Ein persönliches Vorgespräch ist wünschenswert!

Dozentin: Raphaëlle Boudot - https://heilkunde-yoga.de

Seit 2001 intensives Studium des Yoga mit Absolvierung einer dreijährigen Initiatorischen Schulung und Yogalehrerausbildung bei Heinz Grill in Arco - Italien, welche die Grundlage für die Yogatätigkeit bilden. Eine regelmäßige Fort- und Weiterbildung im Bereich Heilkunde und Yoga findet in Deutschland und Italien statt. Der neue Yogawille gegründet von H. Grill, sowie die Auseinandersetzung mit der Anthroposophie Rudolf Steiners bilden das wesentliche Fundament um die Möglichkeiten des Yoga in ein zeitgemäßes Verständnis und Erleben, sowie in eine praktische und integrative Umsetzung in das Leben zu führen. Als Yogalehrerin und Yogatherapeutin unterrichtet sie in eigener Schule-Praxis im Allgäu. Sie ist seit 10 Jahren Dozentin für die einjährige Grundlagenausbildung zu YogalehrerInnen an der Paracelsus-Schule Ulm, sowie auch im Dozententeam der dreijährigen Yogalehrerausbildung an der Yoga Akademie Cavedine Italien. Diese findet in direkter Zusammenarbeit mit dem Geistforscher Heinz Grill.

Eine Teilzeittätigkeit als Krankenschwester besteht zuerst in einer anthroposophisch orientierten Klinik für Innere Medizin in Nordschwarzwald; aktuell in einer Lungenfachklinik. Dort ist sie zuständig für die praktische Ausbildung der Auszubildenden.

Buch: Die Seelendimension des Yoga H. Grill - 01. Januar 2023
7. Auflage, Seitenanzahl 352, Verlag/Hersteller,
Stephan Wunderlich, Abbildungen
Ganzseitige Fotografien und Zeichnungen,
ISBN 9783948803094 – 27 €

Skript: Übersicht und Beschreibungen der Inhalte der Ausbildung – Raphaëlle Boudot – 30 € zzgl.

Ausbildungsrahmen

Die Ausbildung erstreckt sich über 29 Tage über max. ein Jahr und umfasst 310 UE und 200 UE Eigenarbeit mit Hausaufgaben und Abschlussarbeit.
Der Ausbildungsort ist das Heinrich Schwab Institut in Eglofstal 44 – Argenbühl - https://www.heinrich-schwab-institut.de
und die Hochschule in Naoane Italien für die Intensivwoche im Sommer.

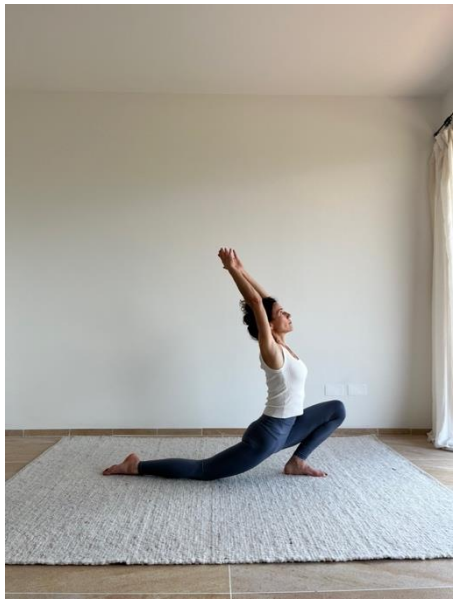
Ausbildungsbetrag:
Wenden Sie sich an die Dozentin – Raphaëlle Boudot um den Betrag zu erfahren –

Übernachtung:

- 30€ pro Nacht im Doppelzimmer
- 37 € pro Nacht im Einzelzimmer

Verpflegung: Für alle Mahlzeiten am Sa: 40 €
Für alle Mahlzeiten am So: 30€. In Absprache nur für das Mittagessen: 20 €

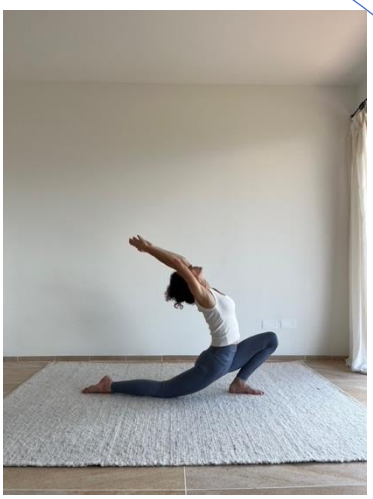
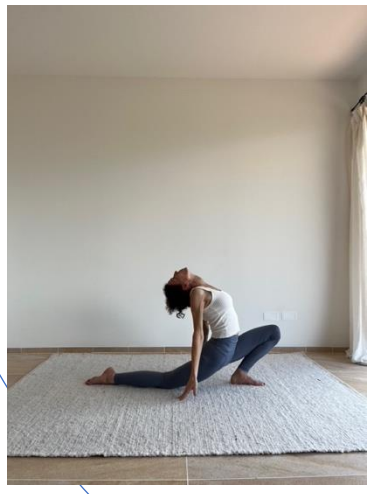
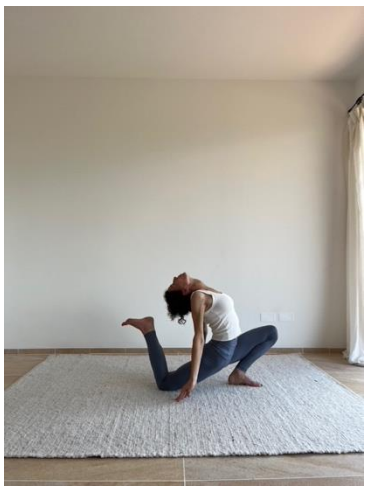
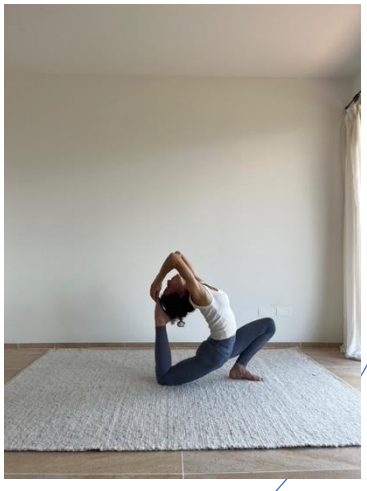
Der Halbmond – āñjaneyāsana
Vorbereitungsphase – die Dynamik wird in der Mitte der Wirbelsäule platziert. Arm-Schulter-Nackenbereich wird bewusst wahrgenommen und gelöst.



Der Halbmond – āñjaneyāsana
Weitere Ausgestaltung der Rückbeuge von der Mitte nach oben über die gesamte Brustwirbelsäule. Arm- Schulter – Nackenbereich gewinnt an Leichtigkeit und lässt die Bewegung hindurchsteigen.

Der rhythmische und gegliederte Aufbau der Halbmond-Taube

starkes Zusammenziehen im unteren Rücken

dynamische Dynamik aus dem mittleren Rücken in die Rückbeuge

Leichtigkeit im Schulter-Nackenbereich