TRIYOGA
AKADEMIE FÜR YOGA BERLIN
URVASI LEONE
der fließende Stil

YOGALEHRER AUSBILDUNG BDY/EYU

MIT SCHWERPUNKT TRIYOGA

TRIYOGA

AKADEMIE FÜR YOGA BERLIN

URVASI LEONE

der fließende Stil

IHR NEUER WEG ZU GESUNDHEIT UND LEBENSKRAFT!

GELEITWORT

Liebe Yoga-Neugierige und angehende Yogalehrende,

wir freuen uns über Ihr Interesse an einer Ausbildung zur YogalehrerIn BDY/EYU an unserem Institut.

Die Akademie für Yoga bildet seit über 25 Jahren Yogalehrende aus, seit Langem gilt sie - weit über die Grenzen Berlins hinaus - als eine der renommiertesten Einrichtungen für qualitätsvolle und profunde Ausbildungen.
Die Anerkennung des Berliner Senats als Anbieterin für förderungswürdige Bildungsurlaubsveranstaltungen, Zusammenarbeiten mit öffentlichen Trägern wie u.a. der Hochschule Alice Salomon (Postgraduierten-Weiterbildungen), dem Thüringer Volkshochschulenverband, dem Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands, der Europäischen Yoga Union sowie TriYoga International zeugen von der Wertschätzung der Qualität unserer Arbeit .

Wir blicken mit großer Freude und mit Stolz auf viele Generationen von Yogalehrern zurück, die eigene Schulen gegründet haben, in ihrem Freundes- und Familienkreis Yoga unterrichten oder einfach zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude fanden.

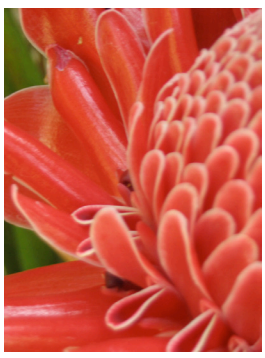
Die zeitlose Schönheit und die Tiefe des Yoga in all seinen Facetten zu vermitteln ist unsere Leidenschaft.

Sie finden in dieser Broschüre Informationen rund um die vierjährige, berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin/zum Yogalehrer an unserem Institut und erhalten einen ersten Einblick in die Akademie.

Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden? - Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Urvasi Leone & Team

Urvasi Leone
Schulleitung Akademie für Yoga Berlin



Schöpfe die Essenz des Lebens aus jeder Erfahrung
und lasse los, was Du nicht brauchst.
Auf diese Weise gleicht jede Erfahrung
in Deinem Leben
einem frischen Atemzug.

Kali Ray

© URVASI LEONE AKADEMIE FÜR YOGA BERLIN , 2016

INHALT

Ein Überblick 6

TriYoga Flows 8

Yoga und der Körper 9

In den inneren Fluss eintauchen 10

Unterrichten 11

Yoga des Wissens 12

Für wen ist die Ausbildung? 14

Abschluss und Zertifikat 14

Die vermittelten Kompetenzen 15

Ausbildungsinhalte 16

Referenten - Ausbildungsteam 19

Teilnahmebedingungen 22

Schenke Liebe

Schenke Liebe wo auch immer Du gehst
Zunächst in Deinem eigenen Heim
Deinen Kindern,
Deinem Mann oder Deiner Frau,
auch Deinem Nachbarn nebenan.

Lass niemanden je zu Dir kommen,
ohne dass dieser Dich glücklicher verlässt,

Sei lebendiger Ausdruck von Gottes Güte;
Güte in Deinem Gesicht,
Güte in Deinen Augen,
Güte in Deinem Lächeln
Güte in Deinem warmen Gruß

Mutter Theresa

ÜBERBLICK

Es gibt viele Gründe, warum sich jemand dazu entschließt, eine Yogalehrerausbildung zu beginnen. Liebe zum Yoga, Freude an der Bewegung, Interesse an einer alten Kultur, Spaß am Umgang mit Menschen, aus dem Wunsch heraus, anderen zu helfen oder um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Die heutige Zeit bietet ein hohes Maß an individuellen Möglichkeiten aber auch eine Welt der Sitzkultur mit Bewegungsmangel und Anspannung. Daher ist Yoga mit seinen wirkungsvollen Methoden aktueller denn je. Immer mehr Menschen suchen nach kompetenten Yogalehrenden, die sich auf die individuelle Situation des Einzelnen einstellen können.

Das große Angebot an Yoga ist in sehr unterschiedlicher Qualität mit verschiedenen Methoden vertreten. Interessierte Menschen sind nicht selten überfordert bei der Suche nach qualifiziertem Yogaunterricht. In unserer zukunftsweisenden Yogalehrerausbildung erwerben Sie alle notwendigen Fachkompetenzen und Fähigkeiten, die Sie zur erfolgreichen Ausübung des Yogalehrberufs benötigen.

> Chancen multiplizieren sich, wenn man sie ergreift.
>
> Sun Tzu

Sie profitieren von 25 Jahren Ausbildungserfahrung.
Wir zeigen Ihnen neue Wege auf, Ihre Persönlichkeit mittels Yoga weiter zu entfalten, neue und unbekannte Ressourcen in sich selbst und anderen zu entdecken.

TRIYOGA FLOWS YOGALEHR-AUSBILDUNG

Verbinden Sie persönliches Wachstum mit einem neuen Beruf!

Der Schwerpunkt des Praxisteils dieser Ausbildung liegt auf dem anmutigen TriYoga Flow Stil, er unterstützt alle Übenden dabei, mit Achtsamkeit im Einklang mit sich und seiner Umwelt zu sein, so lernen Sie selbst *„in den Fluss kommen, im Fluss sein und im Fluss bleiben können.“*

Die Menschen erwarten, dass die Lehrenden Gesundheit und Wohlgefühl optimal fördern. Der angemessene Umgang mit individuellen Gegebenheiten der einzelnen Menschen ist zu einer entscheidenden Schlüsselqualifikation im Yoga geworden.

Sie erwerben ganzheitliche Körperkompetenz, die Sie unmittelbar bei sich selbst und bei anderen anwenden können.
Ein wertschätzender und respektvoller Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen ermöglicht es Ihnen, Yogainteressierte differenziert anzuleiten.
In unseren Seminaren lernen Sie nicht nur Methoden und Techniken kennen, sondern auch die innere Haltung eines Yogalehrers und Seminarleiters. So können Sie Ihre eigene Flexibilität in jeder Hinsicht erhöhen, indem Sie neue Perspektiven und alternative Möglichkeiten kennenlernen. Was uns antreibt Liebe, Kreativität und Zeit in unsere Arbeit zu investieren, sind die täglichen Erfolgsgeschichten der Menschen, die wir auf ihrem Yogaweg begleiten dürfen. Unsere KursteilnehmerInnen, Auszubildende, Ehemalige, die seit vielen Jahren selber erfolgreich ihr Wissen an andere weitergeben

Die Qualität steht im Vordergrund:
Wir zertifizieren nach den höchsten Standards im Yoga.Der Schwerpunkt unserer Ausbildung liegt auf TriYoga© Flows.
TriYoga vereint den klassischen Yoga der Antike mit den Bedürfnissen der Menschen von heute. Eine überwiegend sitzende Lebensweise schränkt die Beweglichkeit und das Wohlbefinden deutlich ein. Viele Menschen erleben in unseren TriYoga-Kursen, dass sie überraschend schnell flexibel und stark werden - kurzum - sich im eigenen Körper deutlich wohler fühlen.
Das Besondere an diesem Stil sind die wellenförmigen Bewegungen, die durch die

TRIYOGA FLOWS

Wirbelsäule fließen und das Halten der Yogastellungen (Asanas) vorbereiten. Man fließt von einer Stellung zur nächsten, um dann immer wieder in den Stellungen zu verweilen.
TriYoga nach Kali Ray ist einerseits eine sanfte, andererseits eine sehr kraftvolle Methode der Regeneration und Selbstheilung. Sie ist einfach zu erlernen ist, da sie schrittweise aufgebaut ist.
Die Praxis kann sanft oder therapeutisch*, aber auch herausfordernd und anspruchsvoll sein, je nach Übungsstand und Wunsch. Dies wird durch die unterschiedlichen Levels im TriYoga berücksichtigt. Die individuelle Situation des Übenden bildet den Ausgangspunkt.

Die Faszination dieses Stils besteht darin, dass jedes Mal der ganze Körper einbezogen wird. Die Verbindung mit dem Atem führt die Praxis sehr tief und bringt bereits in einem frühen Stadium große Erfolge und innere *Flow-Erlebnisse*.
Wie alles im Universum unterliegt auch der Körper dem konstanten Rhythmus von Ausdehnen und Zusammenziehen. Das Herz schlägt, jede Zelle in unserem Körper zieht sich zusammen und dehnt sich aus in einem pulsierenden Rhythmus.
Das ist der Grund für die unglaublich wohltuende Wirkung, die dieser faszinierende organische Yogastil in allen auslöst, die den immerwährenden Tanz der gegensätzlichen Kräfte von Ausdehnen und Sammlung zulassen und somit das „Pulsieren des Lebens" im wahrsten Sinne spüren.
Mit dem zukunftsweisenden TriYoga als Ausbildungsschwerpunkt können Sie Ihre Teilnehmer besonders individuell fördern und erstaunliche Wirkungen erzielen.

Durch das fein abgestimmte Arbeiten in den Übungen erwerben die TeilnehmerInnen ein tiefes Verständnis ihrer selbst. Dadurch nehmen Flexibilität und Kraft überraschend schnell zu.

Die Kombination der Flows mit Prāṇāyāma und Meditation ermöglicht, innere Kraftquellen wirkungsvoll zu erschließen.

** Bitte beachten Sie, dass die therapeutische Anwendung des Yoga Heilpraktikern, Psychotherapeuten und Ärzten gesetzlich vorbehalten ist. Yoga ist kein Ersatz für eine notwendige Therapie oder Behandlung, kann aber unterstützend wirken. Einzelheiten besprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten.*

DER KÖRPER UND YOGA

Bevor wir tiefer in die feinstofflichen Dimensionen einsteigen, wollen wir unseren physischen Körper ganz „bewohnen" ihn lieben- und kennenlernen. Heutzutage beherrschen viele Menschen ihr Auto oder ihren Computer besser als ihren eigenen Körper.

Wir verbinden bewährte Yogapraktiken mit den neuesten Erkenntnissen der Körperphysiologie zu einem zeitgemäßen, ganzheitlichen Übungsweg

Durch die Gewohnheitsmuster unseres Körpers neigen wir dazu, uns immer wieder auf die gleiche Art und Weise zu bewegen. Daher passiert es beim Üben leicht, dass wir nur bewegliche und überbewegliche Körpergebiete dehnen.

Ohne dass wir es bemerken, sparen wir unbewegliche Bereiche aus und kompensieren unbewusst, indem wir immer wieder die gleichen, schon beweglichen Stellen dehnen. Das führt dazu, dass diese beweglichen Gebiete immer stärker überbelastet werden.
Mit der Kraft ist es ähnlich: wir bekommen gar nicht mit, dass beim Üben ohnehin verspannte Körperregionen zu viel „powern".
Die chronisch schwachen Gebiete hingegen, die eine Kräftigung dringend nötig hätten, werden kaum erreicht.

Auch durch falsch ausgeführte Übungen können - wie bei Sport - Muskelverspannungen, Überlastungssymptome und sogar Schäden auftreten. Oft bemerken wir die Folgen von „falschem Üben" erst nach längerer Zeit,

IN DEN INNEREN FLUSS EINTAUCHEN

wenn es uns irgendwo im Körper unwohl ist. Der geschulte Blick und die individuelle Ausrichtung durch Urvasi Leone ermöglicht Ihnen sicheres, erfolgreiches Üben ohne „Nebenwirkungen."
So steigern Sie Ihre Gesundheit durch intelligente Bewegung.

An der Akademie für Yoga vermitteln wir eine gute Kenntnis des eigenen Körpers: präzise Bewegungsausführung, gezielte Dehnung verkürzter Bereiche, bewusste Kräftigung schwacher, instabiler Körperbereiche.

Mehr Lebendigkeit und Klarheit in bisher weniger beachteten Regionen führen dazu, sich selbst besser kennen zu lernen und auch diese Bereiche mit Leben und Raum zu füllen. Indem Sie Ihre Kraft und Energie ganz gezielt einsetzen, können Sie mit weniger Kraftaufwand viel mehr erreichen!

Sie lernen ganz praktisch und anwendungsbezogen die funktionellen Zusammenhänge der sinnvollen Ausrichtungen als ein lebendiges Anatomiewissen. Sie erfahren konkret, wie Sie Gesundheit und Wohlbefinden steigern und Verletzungen bei sich selbst und ihren Teilnehmern vorbeugen können.

DER MENSCH, DER DEN BERG VERSETZTE, WAR DERSELBE, DER ANFING KLEINE STEINE WEGZUTRAGEN.

CHINESISCHES SPRICHWORT

DIE KRAFT DER MUSKELN IST BEGRENZT, DIE KRAFT DES GEISTES IST UNENDLICH.

KOICHI TOHEI

Die direkte persönliche Erfahrung steht im Mittelpunkt der Ausbildung. So können Sie Ihre Erfahrung authentisch auch anderen zu Teil werden lassen. Alle Übungen werden behutsam und schrittweise eingeführt, die präzise Ausrichtung des Körpers im Yoga fördert so eine gesunde Haltung im Alltag.
Im Yoga dient der Körper in seiner Dichte als Ausgangspunkt der „Reise zum Selbst", denn der Körper ist leichter fassbar und begreifbar als die inneren Dimensionen. - Wie außen so innen! Diese Analogie erklärt, warum Beweglichkeit und Kraft im Körper oft ähnliche Qualitäten auf der emotionalen und geistigen Ebene auslösen. Wer seinen Schultergürtel „befreit", erwirbt meistens auch mehr Handlungsspielraum im übertragenen Sinn.

Entdecken Sie ungeahnte Möglichkeiten der zusätzlichen Energielenkung in Asanas und Flows durch spezielle Handgesten (Mudrās). Diese erleichtern den Zugang in feinstoffliche Dimensionen und eröffnen Wege zur Intuition.
In den einzelnen Ausbildungssegmenten beleben wir verschiedene Ebenen des Menschen, um systematisch Gesundheit und Vitalität zu optimieren. Wir schulen gezielt die Wahrnehmung, um innere Räume zu erkunden und neue Potentiale zu erschließen. Durch die Verbindung der Bewegungen mit dem Atem (Prāṇāyāma) und Mudrā beginnt authentisch die Energie zu fließen. Auf diese Weise vernetzen sich die verschiedenen menschlichen Ebenen und die Rückbindung an das Große Ganze, an den Ursprung des Seins wird möglich.
Tanken Sie Energie mit den außergewöhnlich effektiven Atemübungen des TriYoga!

Steigern Sie ihre Vitalität mit Atemübungen (Prāṇāyāma). Die innere Ausrichtung (Dhāranā) verleiht Ihnen Klarheit und bereitet vor auf das Eintauchen in die Meditation. Entdecken Sie das Potential Ihres Geistes und seine ungeheure Kraft mit Rāja Yoga (mentalen Yogatechniken). Sie lernen bei uns Yogapraktiken der Kraftlenkung und der Motivationssteigerung für mehr Vitalität und Lebensfreude.

YOGA DES WISSENS

Wir vermitteln Ihnen ganzheitliche Körperkompetenz und die Fähigkeit Yogaunterricht für unterschiedliche Zielgruppen fundiert anzuleiten.

Üben Sie das Unterrichten in Kleingruppen. Schulen Sie bei uns Ihren Blick und erwerben Sie Sicherheit beim Ausrichten und Unterstützen anderer Menschen. Sie lernen zu erkennen, welche Unterstützungsmöglichkeiten bei dem Betreffenden sinnvoll sind.

Gruppenarbeit erzeugt immer Synergien. Wenn Sie zusammen arbeiten und sich gegenseitig unterstützen, werden Sie sich viel schneller entwickeln, als wenn Sie ausschließlich allein arbeiten.

Die Situation der Menschen im Westen mit überwiegend sitzender, statischer Lebensweise findet bei uns besondere Berücksichtigung.

und mit häufigen Fehlhaltungen.

Nutzen und Integration des Yogawissens in den Alltag sind ein weiterer Schwerpunkt unserer Ausbildung.

Auf der körperlichen Ebene bedeutet dies das Erlernen und die Umsetzung gesunder Bewegungsmuster.

AM RUHIGEN FLUSS
IST DAS UFER VOLLER BLUMEN.

CHINESISCHES SPRICHWORT

Lernen Sie, wie Sie das Geübte mit großem Nutzen für sich und andere direkt in den Alltag einbeziehen können!

Sie erwerben Fachkompetenz, wie Sie im Yogaunterricht mit typischen ungünstigen Haltungen und Mustern Ihrer Kursteilnehmer umgehen können, zum Beispiel mit unterschiedlichen Wirbelsäulen- und Hüftformen

Auch auf der energetischen Ebene können Sie die Verbindung zu inneren Kraftquellen im Alltag realisieren.

WEISHEIT DES YOGA

Erleben Sie die Weisheit und Inspiration herausragender Yogaschriften in ihrer zeitlosen Dimension!

In unserer Ausbildung lesen Sie ausgewählte Textstellen, mit deren Hilfe Sie die Essenz und die Tiefe des Yogawissens unmittelbar begreifen.

Einige Yogawerke zählen zu den bedeutendsten Werken der Weltliteratur: Veda, Bhagavad Gita, Yoga Sūtra. Auszüge dieser tiefgründigen Texte werden mit verständlichen „Brücken" zur heutigen Zeit und praktischen Übungen lebendig erfahrbar.

Mit der Mantrarezitation schlagen wir die Brücke vom Begreifen der Worte zu innerem Wissen: Sie tauchen ein in die Welt des Klanges (Nāda Yoga) und erfahren reine Schwingung. Die Gedanken werden still.
Sie erleben die magische Kraft Jahrtausende alter Mantras und lernen, wie diese Energie spendend angewendet werden können.

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG?

Unsere Yogalehrausbildung richtet sich an alle Menschen, die ihre eigene Erfahrung und ihr Wissen im Yoga vertiefen und dieses mit anderen teilen möchten. Auch wer diese Ausbildung für sich selbst, als vertieftes Yogastudium machen möchte, um die eigenen Erfahrungen in allen Aspekten des Yoga zu erweitern, ist willkommen und braucht dann nicht an Lehrproben und Abschlussprüfung teilzunehmen.
Wir verstehen Yoga in seiner ursprünglichen Bedeutung als ganzheitlichen Weg zu persönlichem Wachstum.

Die Reise zum Selbst, zur vollen Entfaltung des eigenen Potentials, bezieht alle Aspekte des Lebens mit ein. Auf diesem ganzheitlichen Weg sind die Yogalehrenden BegleiterInnen und zeigen Möglichkeiten und Methoden, diesen Weg zu gehen.

Hier wird die Reise zu sich selbst mit fundiertem Unterricht in allen relevanten Fächern verbunden.
Das Eingehen auf Unterschiede und der Umgang mit Menschen, die individuelle Möglichkeiten und Bedürfnissen haben, bilden einen besonderen Schwerpunkt dieser Ausbildung. Yoga wird hier als ein toleranter, undogmatischer Weg gelehrt, der immer verschiedene Optionen bietet.
Da kein Mensch dem anderen gleicht, werden die Wege, Yoga umzusetzen je nach Lebenssituation und Wunsch, sehr unterschiedlich sein.

ABSCHLUSS UND ZERTIFIKAT

Nach dem erfolgreichen Bestehen der Abschlussprüfung erwerben Sie den Titel YogalehrerIn BDY/EYU.
Neben dem Zeugnis der Akademie für Yoga erhalten Sie ein Zertifikat des Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY).
Unsere Ausbildung ist vom BDY und der EYU (Europäische Yogaunion) als qualifizierte Berufsausbildung anerkannt.
Das Zertifikat Yogalehrerin/Yogalehrer BDY/EYU ist eines der wichtigsten Zertifikate für Yogalehrende in Deutschland und europaweit anerkannt. Dieses Zertifikat bildet im Allgemeinen die Voraussetzung für eine Zusammenarbeit mit öffentlichen Trägern wie den Krankenkassen und Volkshochschulen.

Erwerben Sie Fachkompetenz in der breit gefächerten BDY Ausbildung an einem der führenden Ausbildungsinstitute Deutschlands.

ZIELE UND VERMITTELTE KOMPETENZEN

Die vermittelten Kompetenzen

Ihre Fähigkeiten am Ende der Ausbildung:

- Fundierte Übungspraxis: Yogahaltungen (Asanas) und Bewegungssequenzen (Flows), Atemübungen (Prāṇāyāma), Entspannung, Rāja Yoga, Konzentration (Dhāranā) und Meditation (Dhyāna)
- ganzheitliche, fundierte Kenntnis des Körpers (lebensnahes Anatomiewissen verbunden mit direktem Erleben
- grundlegendes Verständnis von Haltungen und Bewegungsabläufen (Anatomie der Bewegung)
- anatomisch präzise Ausrichtung und Unterstützung in allen erlernten Haltungen und Flows bei sich selbst und bei anderen
- Unterrichtsaufbau
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Unterricht für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Innovative und praxisnahe Prinzipien des Unterrichtens
- Unterricht für Menschen mit besonderen körperlichen Voraussetzungen
- Einblick in unterschiedlichen Methoden der Vermittlung des Yoga
- Atemtechniken, Konzentration, Meditation
- Verständnis des geistigen Hintergrundes von Yoga in seiner Bedeutung für Menschen von heute
- Integration der Yogapraxis in den Alltag
- Individuelle Übungsprogramme für unterschiedliche Menschen erstellen können

DER UNMITTELBAR SPÜRBARE, INNERE FLUSS DURCH DAS ÜBEN VON TRIYOGA HAT MICH DAZU BEWOGEN, TRIYOGA AUSBILDUNGEN ZU LEITEN, UM MÖGLICHST VIELEN MENSCHEN DEN GENUSS DIESER BEGLÜCKENDEN ERFAHRUNG ZU ERMÖGLICHEN.

URVASI LEONE

AUSBILDUNGSINHALTE

1. Hatha Yoga

- Flows (wellenförmige Bewegungen) und Asanas (Yogastellungen)
- Kennenlernen eigener Bewegungsmuster und muskulärer Dysbalancen mittels Yoga: welche Körperbereiche halten fest, welche sind überbeweglich? Wie kann ich die erkannte Situation verändern?
- TriYoga Basics: Grundlagen des Hatha Yoga: systematisch aufgebaute Haltungen und Bewegungen, Atemtechniken und Mudrās
- Gezielte Dehnung verkürzter Strukturen durch präzise Bewegungsführung
- Stabilität und Kraft für schwache, überbewegliche Körperbereiche, Analyse der Yogahaltungen und Möglichkeiten der Abwandlung für Menschen mit unterschiedlichen Ausgangsbedingungen
- Yogaunterricht für Anfänger (Basics), Mittelstufe (TriYoga Level 1) und Fortgeschrittene (TriYoga Level 2)
- Sonnengruß (viele verschiedene Formen)
- Yoga für bestimmte Körpergebiete: Rückenyoga, bewegliche Hüften, freier Schultergürtel, Augenyoga und vieles mehr
- andere Yogastilrichtungen

2. Yoganīdrā Entspannung

- unterschiedliche Entspannungstechniken korrespondierend mit den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum),
- Yoganīdrā nach Swami Gitananda, Prakriyas, Hang Sah Kriyā

3. Prāṇāyāma Energielenkung

- Erspüren der natürlichen (physiologischen) Atmung,
- Wege zur Erweiterung der natürlichen Atmung zur vollen Yogaatmung,
- klassische Prāṇāyāmas: Pūrna Prāṇāyāma, Ujjayi, Kapalabhāti, Trivayu Kriya, Agnisāra Dhauti mit Ashvini Mudrā / Mula Bandha, Bhastrikā, Sahita Prāṇāyāma, Sitkari, Sitali, Bhrāmari.

4. Sammlung und Meditation

- Sinnesrückzug (Pratyahara): verschiedene Praktiken
- Methoden der inneren Sammlung (Dhāranā), auch mit Energielenkung
- Sensibilisierung und Erleben der feinstofflichen Dimensionen im Yoga
- Einführung in Nādayoga: Yoga der Klangwelt
- Einführung in verschiedene Meditations- und Kontemplationsweisen des Yoga
- Arbeit mit der fundamentalen Lebensenergie / Einführung in die Chakrenarbeit des Yoga, Kundalini
- Yoga in der heutigen, neuen Zeit

5. Medizinische Grundlagen und Gesundheit

- Gesundheitslehre: gesunde Lebensführung, ganzheitlich Leben
- Ernährung: körperliche, geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährungswissen und vegetarischer Kochkurs
- Anatomie und Physiologie für Yogalehrer lebendig erleben
- Bewegungsapparat
- Körperstamm: Wirbelsäule, Brustkorb
- Hüfte, untere Extremität
- Schultergürtel und obere Extremität
- Organsysteme
- Lungen-Herz / Kreislauf
- Verdauung
- ableitende Harnwege
- Drüsen
- Nervensystem
- anatomische Asana Analyse
- Wirkungen und Kontraindikationen der Yogapraktiken
- ausgewählte Pathologie

6. Yogaphilosophie und Geschichte

- Yoga-Ethik

AUSBILDUNGSTHEMEN

- Ursprünge des Yoga im Kontext der indischen Geschichte
- Veden / Upanishaden: ausgewählte Lektüre
- Samkhya: Kosmologie und Schöpfung
- Vedanta
- Yoga Sutra
- Bhagavad Gītā und weitere Quellentexte
- Tantrismus und Hatha Yoga Texte
- Symbolik der Yogapraktiken

7. Feinstoffliche Anatomie

- die Elementenlehre im Yoga
- Pancha Kosha (die fünf Ebenen des Seins)
- Chakras und Nadis

8. Fachdidaktik

- Unterrichtsgestaltung:
- Unterrichtskompetenz, Schlüsselqualifikationen
- Methodik, Lernziele, unterschiedliche Lerntypen
- Lehrerpersönlichkeit, Selbstmanagement
- Faktoren des Lehrens und Lernens, Motivation
- Unterrichtsformen
- Stundenaufbau, Yogakurse entwerfen
- Unterrichtspraktikum:
  - präzise Ausrichtung der TeilnehmerInnen in den Asanas und Flows erlernen, unter Einbeziehung moderner Erkenntnisse der Bewegungslehre
- regelmäßige Übung im spontanen Anleiten von kurzen Übungsfolgen in Kleingruppen
- 45minütige Lehrproben mit Unterrichtsbesprechungen: 10 Lehrproben, wovon zwei an zwei unterschiedlichen, anderen anerkannten BDY–Schulen absolviert werden
- Unterstützung der Teilnehmer im Unterricht, Anwendung von Hilfsmitteln bei sich selber und bei anderen
- Stimm- und Sprechtraining für Yogalehrer

9. Einführung in Sanskrit

10. Östliche und westliche Lehrtraditionen: Yoga in Beziehung zur abendländ. Kultur

11. Integration des Yoga in den Alltag

12. Existenzgründung für Yogalehrer (Finanzplanung, Marketing)

13. Yoga für unterschiedliche Zielgruppen: Kinder, Schwangere, ältere Menschen u.a.

AUSBILDUNGSLEITUNG

Urvasi Leone
ist die Leiterin der Akademie für Yoga Berlin und der Yogalehrerausbildung BDY / EYU.

Schon als Teenager lernte Urvasi die ersten Yogaübungen von ihrem Vater. Die ehemalige Sängerin und Tänzerin verließ ihre Welt, forschte und arbeitete im Amazonas.
Sie wurde nach mehreren Weltreisen so vom Yoga ergriffen, dass sie ihr bisheriges Leben verließ, um in Indien fünf Jahre lang bei dem indischen Arzt und Yogi Swami Dr. Gitananda Yoga in einem traditionellen indischen Ashram ein intensives Yogastudium zu absolvieren. Sie vertiefte dort auch ihre Tanzstudien.
Zurückgekehrt nach Europa wurde sie eine der Wegbereiterinnen des Yoga in Deutschland. Seit Jahrzehnten gehört sie zu den führenden Lehrern und Ausbildern.
Als eine der wenigen Lehrerinnen in Europa vermittelt sie TriYoga in einer anerkannten Yoga-Ausbildung.

Als Repräsentantin des Yoga in Deutschland referiert und unterrichtet sie weltweit auf Kongressen und Konferenzen.

Sie engagiert sich neben ihrer grundlegenden Ausbildungsarbeit an der Akademie für Yoga vor allem für die kreative Innovation des Yoga, um den einzelnen Menschen individuell neue Räume erleben zu lassen.
In den Ausbildungen ist es ihr zentrales Anliegen für Menschen von heute sowohl die Tiefe des Körperwissens mit medizinischer Fachkompetenz anwendungsbezogen zu vermitteln als auch den geistigen Hintergrund des Yoga weiterzugeben. Da TriYoga in besonderer Weise Weichheit und Stabilität, Bewegung und kraftvolles Innehalten miteinander verbindet, kann in einem relativ frühen

Übungsstadium bereits der meditative Fluss empfunden werden.

Qualifikationen

Urvasi Leone ist Diplom-Ökologin und hat eine umfassende Ausbildung in Yoga und Yogatherapie bei Swami Dr. Gitananda in Indien absolviert, sie ist ausgebildet und zertifiziert in TriYoga bei Kali Ray in Kalifornien von Basics bis Level 3, sie ist eine der wenigen europäischen Senior Teachers.

Weitere Ausbildungen:
- Ausbildung in Spiraldynamik mit Abschluss des anspruchsvollen Levels Advanced
- Ausbildung in 3-D Stretchmassage
- Heilpraktikerin
- dreijährige Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin bei der renommierten Ärztin Frau Dr. Qi Duan Li
- sieben Jahre Meditationsschülerin bei Yashi Kunz
- Ausbildung in Meridianyoga bei Daniel Orlansky
- drei Jahre Sanskritstudium
- Ausbildung im klassischen indischen Tanz (Bharata Natyam)
- Weiterbildung in Pilates
- Diplom-Ökologin (Schwerpunkt Humanökologie, TU Berlin)
- Kinesiologie
- geistige Heilweisen

REFERENTINNEN

Roselyne Colin

Roselyne Colin wurde in Frankreich geboren. Während der 80er-Jahre studierte sie TriYoga® und die Kunst des Flows in den USA bei Kali Ray, der Begründerin des Stils. Nach ihrem siebenjährigen Aufenthalt in den USA kehrte sie 1989 nach Europa zurück und ließ sich in Deutschland nieder.
Viele Jahre sammelte sie Erfahrungen in verschiedenen Yoga-Stilen, vor allem B.K.S. Iyengar und D. Hollemann, am tiefsten wurde sie jedoch von TriYoga berührt:

„TriYoga ist eine komplette, abgerundete Methode: kreativ, lebendig, körperfreudig".

Roselyne ist zertifizierte TriYoga-Lehrerin und leitet das TriYoga-Center in Königstein, dort leitet sie Kurse und bildet TriYoga-Lehrer aus. Außerdem arbeitet sie als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Akupunktur und Heilmassage. Roselyne Colin ist Dozentin der TriYoga Praxis und wird im Rahmen der Ausbildung zusammen mit Urvasi die TriYoga-Intensivwoche leiten. Sie ist Co-Prüferin bei TriYoga Zertifizierungen, die fakultativer Teil der obligatorischen Intensivwochen sind und auf Wunsch absolviert werden können.

Doris Stern

Doris praktiziert seit über 20 Jahren Yoga. Ihre Yogalehrerausbildung im klassischen Hatha Yoga nach den Lehren von Dr. Swami Gitananda absolvierte sie bei Elisabeth Landold-Tiedje. Bei Urvasi Leone absolvierte sie die Weiterbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU sowie ihre Ausbildung in TriYoga. Sie ist zertifiziert von Basics bis Level 2.
Außerdem hat sie an zahlreichen weiteren TriYoga-Fortbildungen bei Kali Ray und Urvasi Leone teilgenommen. Bei Daniel Orlansky bildete sie sich Meridian Hatha Yoga und Kundalini Yoga weiter.
Ein reges Interesse an weiteren, fernöstlichen Achtsamkeitstraditionen führte sie zur Zen-Meditation, seit 2011 ist sie Schülerin bei Dagmar Fleischmann in der Remise Zehlendorf.
Doris leitet seit 1998 private Yogagruppen, unterrichtet an Volkshochschulen und leitet erfolgreich Yoga-Workshops mit unterschiedlichen Themen-Schwerpunkten

Ein konzentriertes, ruhig fließendes Üben, präzise Detailarbeit und ein achtsamer Umgang mit dem Körper prägen ihren Unterricht. Doris liegt ein inneres Erspüren der Bewegungen und Yogahaltungen besonders am Herzen, so dass die Tiefe der Flows erfahrbar wird. Ihre berufliche Tätigkeit als Krankenpflegerin und Heilpraktikerin ergänzt sie durch weitere Ausbildungen, wie z.B. in Traditioneller Chinesischer Medizin und in Hand- und Fußreflexologie.
In der Yogalehrer Ausbildung wird Doris Stern medizinische Grundlagen für Yogalehrer unterrichten.

Marion Evers

promoviert derzeit als Theaterwissenschaftlerin zum Thema Stimme. Sie hat viele Jahre im Bereich Regie und Dramaturgie sowie Produktionsassistenz u.a am Haus der Kulturen der Welt Berlin gearbeitet.
Sie hat sich umfassend in den Bereichen Körper und Stimme, Sprecherziehung (nach Goralewski) sowie Schauspiel, Stimmbildung, die 'freie Stimme' (Annette Goeres), Jazzgesang (Gobelin, Gehrke), heilende Stimme (Winjen) und Atemtypenlehre (Trökes, Seyd)

weitergebildet.
Sie hat fünf Jahre Erfahrung als Sprecherin in szenischen Lesungen und Sprechklangkompositionen (u.a. Schaubühne, Hebbel Theater Berlin). 2004 absolvierte sie die Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU an der Akademie für Yoga und schloss in den Folgejahren Fort- und Weiterbildungen in TriYoga Flows bei Urvasi Leone an. Sie ist zertifizierte TriYoga Teacher Basics bis Level 2 und wird in der Yogalehrerausbildung den Bereich Stimmbildung für Yogalehrer übernehmen und im Rahmen der Unterrichtsmethodik und Didaktik ebenfalls Lehrproben moderieren und begleiten.

Birgit Villanyi

hat die Yogalehrer-Ausbildung BDY/EYU an der Akademie für Yoga absolviert. In den Folgejahren legte sie ihren Fokus auf die Arbeit mit Kindern und absolvierte zahlreiche Spezialausbildungen zum Thema Kinderyoga. Als Mutter, Yogalehrende und Stress-Therapeutin verfügt sie über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern. Als Mitwirkende und konzeptionelle Mitarbeiterin des Berliner Bildungsinstituts yobee-active arbeitet sie seit vielen Jahren als Referentin für Workshops und Tagungen. In der Yogalehrer Ausbildung übernimmt Frau Villanyi den Bereich Kinderyoga. Neben der Planung und Durchführung von kindgerechten Yogaübungseinheiten wird in ihrem lebendigen Unterricht anschaulich vermittelt, wie Yoga Kindern spielerisch und liebevoll nahe gebracht werden kann..

Marco Seefried

ist Diplom-Sozialpädagoge und ein einfühlsamer, humorvoller Yogalehrer.
2001 absolvierte er eine Ausbildung zum Yogalehrer bei Dr. Yogi Jain an der "Traditionellen Yogaschule" in Berlin.
2008 hat er die vierjährige Yogalehrer Ausbildung BDY/EYU mit Schwerpunkt TriYoga bei Urvasi Leone abgeschlossen und ist in TriYoga Flows in den Levels Basics bis Level 3 zertifiziert. Marco unterrichtet seit 2001 eigene Yogaklassen und seit 2006 in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen als anerkannter Anbieter von Präventionskursen. Im Jahr 2012 schloss er erfolgreich eine einjährige Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg bei Vivet Alevi ab.
Seine langjährigen Erfahrungen als Dozent im Bereich der Erwachsenenbildung sowie aus dem TriYoga Unterricht fließen in seine spannenden Seminare ein.

Im Rahmen unserer Ausbildung leitet er einführende Seminare zum Thema Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Die Referentenliste kann ergänzt oder verändert werden.

TEILNAHME UND ORGANISATORISCHES

Dauer

Die vollständige Yogalehrerausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 Jahren. Danach findet die Abschlussprüfung zur Yogalehrerin BDY / EYU statt. Die Ausbildung ist berufsbegleitend, denn sie findet an Wochenenden und an zwei vom Berliner Senat als Bildungsurlaub anerkannten Intensivwochen statt.
Sie umfasst min. 850 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (Präsenzunterricht) gemäß den Rahmenrichtlinien des BDY/der EYU und ist ein Lehrgang mit aufeinander aufbauenden Kursinhalten. Dafür zahlen Sie eine ermäßigte Seminargebühr.

Teilnahmebedingungen und Bewerbung

Sie können sich für die Teilnahme an der Yogalehrausbildung zur YogalehrerIn BDY/EYU bewerben, wenn Sie ca. drei Jahre Yoga

Erfahrung mitbringen, sowie Freude am Lernen und Lehren haben. Nach der Teilnahme an einem Schnupperseminar oder an einer Probestunde in einem fortlaufenden Kurs vereinbaren wir gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch. Damit wir Sie für die Aufnahme in die Yogalehrerausbildung berücksichtigen können, schicken Sie uns bitte eine schriftliche Bewerbung mit Passfoto und Ihrem tabellarischen Lebenslauf. Berücksichtigen Sie dabei besonders Ihre Yoga-

Erfahrungen und teilen Sie uns mit, weshalb Sie gerne die Ausbildung bei uns machen möchten und welches Ihre Ziele für die Ausbildung sind.

Anmeldefristen

Genaue Termine zum Beginn der nächsten Ausbildung entnehmen Sie bitte unserem Online-Seminarkalender oder dem bei uns erhältlichen Seminarkalender.
Letzter gesicherter Anmeldetermin für die nächste Ausbildung ist jeweils ein Monat/30 Tage vor Ausbildungsstart (Tag des ersten Ausbildungsseminars). Nach dieser Frist erbitten wir vorherige telefonische Anfrage.

Wenn Sie nach Sichtung der Bewerbungsunterlagen und nach dem persönlichen Gespräch ein positives Feedback von uns erhalten haben, können Sie sich zur Ausbildung an unserer Akademie anmelden. Die Platzvergabe geschieht in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Beachten Sie bitte, dass unsere beliebten Ausbildungen meistens lange vor Beginn ausgebucht sind!

Weitere Infos Anmeldeformular, Terminkalender, Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte den beigefügten Blättern

Wir freuen uns auf Sie!

VORTEILE DER AUSBILDUNG AUF EINEN BLICK

• In unserer Ausbildung profitieren Sie von 25 Jahren Ausbildungserfahrung.

• Sie lernen, wie Sie Ihre Persönlichkeit mittels Yoga weiter entfalten und unbekannte Ressourcen bei sich selbst und anderen entdecken können.

• Sie erlernen ganzheitliche Körperkompetenz, die Sie unmittelbar bei sich selbst und bei anderen anwenden können.

• Sie erwerben Ihre Kernkompetenz, Yoga zu lehren und damit die Fähigkeit Yogainteressierte kompetent und differenziert einzuführen und anzuleiten.

• Sie lernen, Yoga in individuellen Lebenssituationen lösungsorientiert einzusetzen.

• Mit unserer Yogalehrer-Ausbildung erwerben Sie nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung und des Abschlusstests das anerkannte Zertifikat Yogalehrer BDY.

• Sie erlernen einen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

• Die Yogalehrer Ausbildung mit unserem Know-How und langjähriger Erfahrung kann - sofern Sie die Methoden anwenden - für Sie mehr persönliche Freiheit in Beruf und Alltag bedeuten.

• Alle AusbilderInnen haben eine profunde, mindestens vierjährige Yogalehrer-Ausbildung, einen Grundberuf, sowie Feldkompetenzen in Seminarleitung und Arbeit mit Gruppen. Sie bringen langjährige Erfahrung mit und bilden sich ständig weiter.

• Der Schwerpunkt des Praxisteils dieser Ausbildung liegt auf dem anmutigen TriYoga Flow Stil, er unterstützt alle Übenden dabei, mit Achtsamkeit im Einklang mit sich und seiner Umgebung zu sein, so lernen Sie selbst „in den Fluss zu kommen, im Fluss zu sein und im Fluss bleiben zu können."

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Yogaweg zu begleiten und gemeinsam mit Ihnen einen Beitrag zum lebenslangen Lernen und Entwicklung zu leisten!

KONTAKT

AKADEMIE FÜR YOGA BERLIN

Urvasi Leone
WIlhelmshöher Str. 5
12161 Berlin

www.triyoga-akademie.de
info@triyoga-akademie.de

Tel. 030 - 83 22 87 78

© Urvasi Leone 2016