

Unterrichtsplan Meditationskursleiter Ausbildung

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Haus Yoga Vidya, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg; Tel. 05234-870; Fax -871875; Info@yoga-vidya.de; www.yoga-vidya.de

6.00h Meditationsvorübung, Meditation Sivananda Saal		Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla Einfache Mantra-Meditation	6-6.15h Vorübungen; 6.15-6.50h kombinierte Mantrameditation	6-6.15h Vorübungen; 6.15-6.50h Nadiharmonisierung Meditation	6-6.15h Vorübungen; 6.15-6.50h Meditation	6-6.15h Vorübungen; 6.15-6.50h Meditation	6-6.15h Vorübungen; 6.15-6.50h Meditation	6h Pranayama oder Meditation
7h Satsang		7h Satsang	7h Satsang	7h Satsang	7h Satsang	7h Satsang	7h Satsang	7h Satsang
8.05h Vortrag Sivananda Saal		Gruppeneinteilung und Aufgabenstellung zum gegenseitigen Unterrichten 15.45h	Yama, Niyama, Asana: Details Vorübungen und Sitzhaltung	Pranayama, Pratyahara, Dhara, Dhyana: Arten von Meditation	Meditationserfahrungen, Teil 1: Hinderniserfahrungen	Meditationserfahrungen, Teil 1: Hinderniserfahrungen	Yamas und Niyamas: Die Ethik des Meditationskursleiters	Vortrag, Abschlusssegen
9.15-11h Pranayama, Asanas		Meditations-Sitz Vorübungen. Grundstellungen Yoga Vidya Grundreihe genau lernen – körperlich sehr exakt. Augenübungen	Meditations-Sitz Vorübungen. Asanas mit geistigen Wirkungen und Affirmationen. Körperlich exakt: Rückwärtsbeugen. Variationen: Vorwärtsbeuge	Mehr Pranayama. Asanas mit Chakra Konzentration. Variationen: Rückwärtsbeugen. Augenübungen	Viele Variationen, insbesondere Umkehrstellungen, Drehsitz, Gleichgewichtsvariationen, stehende Stellungen.	Yoga Vidya Grundstunde: Asanas mit Affirmationen	Asanas, Pranayama	Offene Stunde (siehe rosa Aushang)
11h Brunch. Anschl. 45 Min. Karma Yoga					11.30 h Möglichkeit zur Mantraweihe			11h Brunch
14-15.45h Workshop: Unterrichtstechniken Sivananda Saal		Grundlagen des Unterrichts; Einstellung, Meditationslehrer, Raum, Kontext, Meditationskurs; Lernziele, Struktur	Stimmtraining: 3-Chakra Methode. 1. Stunde Meditationskurs	Stimmtraining: Meditationsanage; Lächeln 2.-6. Stunde Meditationskurs	Stimmtraining: Wiederholung; enthusiastisch sprechen; Gestik 7.-10. Stunde Meditationskurs; Folge-Kurse	Andere Kontexte des Lehrens: Probestunde; 1-Mal-Workshop 60 Min.; 3-Stunden-Workshop; Wochenende; Meditation am Ende einer Hatha Yoga Stunde; Aufbau eines Meditationskreises	14-15h Eingehen auf Fragen der Teilnehmer	Wer abreist: bitte bis 12.30h Zimmer räumen
16.00h Gegenseitiges Unterrichten (20 Min. Vortrag oder Anleitung, 5-10 Min. Feedback)		1. Vortrag: Was ist Meditation 2. Vortrag: Übung zuhause 3. Anleitung: Einfache Mantra-Meditation 4. Anleitung: Tratak	1. Vortrag: Was ist Glück? 2. Vortrag: Die 6 Yoga Wege 3. Anleitung: Einfache Mantra-Meditation 4. Anleitung: Tratak	1. Vortrag: Positives Denken im täglichen Leben 2. Vortrag: Die 8 Stufen des Yoga 3. Anleitung: Kombinierte Mantra-Meditation 4. Anleitung: Energie-Meditation	1. Vortrag: Prana, Nadis, Chakras 2. Vortrag: Mantras 3. Anleitung: Atem- und Entspannungs-Vorübungen 4. Anleitung: Ausdehnungsmeditation	1. Vortrag: Mantra Singen 2. Vortrag: Wer bin ich? 3. Anleitung: Abstrakte Meditation 4. Anleitung: Eigenschafts-Meditation	Abschlussarbeit	16.30 Yoga Stunde (wer will; oder freier Nachmittag)
18h Abendessen				19 h Info Mantraweihe				
20h Meditation. Mantra-Singen	Einfache Mantra-Meditation	Energiemeditation	19.30h Meditativer Spaziergang oder 20h Satsang oder freier Abend	Kombinierte Mantrameditation	Kombinierte Mantrameditation	Ausdehnungs-Meditation	Meditation der liebenden Güte	20h Beginn Meditation Schweige-Woche
21h Vortrag Sivananda Saal	Einführungsvortrag, Einführungsrunde	Was ist Meditation? Wirkungen der Meditation; Schritte der Meditation		Feedbackrunde: Was wünscht Ihr Euch besonders in der zweiten Hälfte?	Vortrag	Meditationserfahrungen, Teil 3: Spirituelle Erfahrungen	Gemeinsamer Vortrag: Gedankenkraft. Möglichkeit zur spirituellen Namensgebung	

Unterrichtsplan Meditationskursleiter Ausbildung 2. Woche Schweigewoche

6 h Meditation Sivananda Saal		6 h Meditation Sakshi Bhav	6 h Meditation Laya Chintana und Gehmeditation	6 h Meditation Abhedha Bodha Vakya	6 h Meditation Sashi Bhav 2 reine Achtsamkeit und Gehmeditation	6 h Meditation Maitri Bhavana; Neti-Neti Vichara
7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum		7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum	7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum	7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum	7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum	7h Meditation: Stille Meditation Sivananda Saal; geführte Meditation im Saraswati Raum
8.05h Meditation, Vortrag Sivananda Saal		Sakshi Bhav Erklären Aufgabe des Tages: Benennen	Auflösung Identifikation Fragen Geschichte Shankaracharya Paramahansa Gayatri Aufgabe des Tages: Auflösen üben	Leben des Shankaracharya II Unreinheiten des Geistes Erklärung Abhedha Bodha Vakya Schritte der Meditation Aufgabe: Abhedha Bodha Vakya	Meditation und Vortrag	Abschlussvortrag: Diene, Liebe, Gib
9.15h Asanas/Pranayama: Yogastunde Sanfte Mittelstufe: Vashishta Raum Fordernde Mittelstufe Sivananda Saal:		Yoga Vidya Reihe meditativ. Langsame Bewegungen. Benennen. Pranayama am Ende der Stunde.	Grundreihe. Besonders gründlich: Vorwärtsbeuge. Laya Yoga Technik: Hineinatmen und ausstrahlen lassen. Pranayama am Ende der Stunde. Anschl. 15 Minuten Meditation	Grundreihe mit Chakra-Konzentration. Besonders: Schulterstand, Drehsitz. Am Ende viel Pranayama: 3 Runden Kapalabhati, 20 Minuten Wechselatmung mit Samanu, 3 Runden Bhastrika.	Meditativ üben etwas länger halten. Mit Affirmationen und geistigen Wirkungen. Pranayama am Ende der Stunde Anschließend 5-15 Minuten Meditation	Yoga Vidya Grundreihe so viel wie möglich korrigieren.
11h Brunch: kleiner Speisesaal		11h Brunch: kleiner Speisesaal	11h Brunch: kleiner Speisesaal	11h Brunch: großer oder kleiner Speisesaal	11h Brunch: kleiner Speisesaal 11.30h Möglichkeit zur Mantra-weihe	11h Brunch: großer oder kleiner Speisesaal
14.00h Meditation: Sivananda Saal		14.00h Meditation: eigene Meditation, Sakshi Bhav; SB mit Mantra Theorie: Vedanta Philosophie 3-Sätze von Shankaracharya	14.00h Meditation: eigene; Laya Chintana; Sad Chid Ananada Swarupoham Theorie: 4 Mahavakyas	14.00h Meditation: eigene; Abhedha Bodha Vakya; ABV mit Mantra Theorie: Jivanmuktas 1 „Göttliche Erkenntnis“	14.00h Meditation: eigene; Sakshi Bhav 2 reine Achtsamkeit; SB 2 mit Mantra	
16.00h Yogastunde: Asanas/Pranayama Sanfte Mittelstufe: Vashishta Raum Fordernde Mittelstufe Sivananda Saal	Einfache Asana-Reihe, Bauchatmung Augenübungen Wechselatmung Sonnengebet	Augenübungen. Variationen, insbesondere Hilfen für Sitzhaltung (Schmetterling etc.), vorwärtsbeugende und Gleichgewichtsübungen. Bewegungen langsam. Benennen der Bewegungen. Pranayama am Ende der Stunde. Anschließend 5-15 Minuten Meditation.	Variationen, insbesondere viele Sonnengebete, Sonnengebets-Variationen. Rückbeugen Variationen. Laya Yoga Technik: Hineinatmen und ausstrahlen lassen. Pranayama am Ende der Stunde. Anschließend 5-15 Minuten Meditation	Variationen, insbesondere Krähe, Pfau Stehpositionen. Pranayama am Ende der Stunde Anschließend 5-15 Minuten Meditation	Variationen Gleichgewicht: z.B. Krähe, Pfau, Zehenspitzenstellung, Berg, Baum, Tänzer,..... Pranayama am Ende der Stunde Anschließend 5-15 Minuten Meditation	Wer heute abfährt: Bitte bis 12.30h Zimmer räumen, wenn möglich vorher reinigen und aufräumen. Danke!
17:45h Brunch: kleiner Speisesaal		17:45h Brunch: kleiner Speisesaal	17:45h Brunch: kleiner Speisesaal	17:45h Brunch: kleiner Speisesaal 19h Info über Mantra-Weihe	17:45h Brunch: kleiner Speisesaal	
20h Meditation: Schweigend im Vashishta Raum; geführt im Sivananda Saal	20h Meditation: Sivananda Saal	20h Meditation: Schweigend oder geführt	19.30h Spaziergang oder: 20h Meditation im Sivananda Saal	20h Meditation: Schweigend oder geführt	20h Meditation schweigend oder geführt	
21.05h: Meditation, Vortrag Sivananda Saal	21.05h Einführungsvortrag: Warum Schweigen? Schweigarten, Ablauf der Woche	21.05h: Meditation, Vortrag: Sivananda Saal Sakshi Bhav; mit Mantra Sat Chid Ananada Swarupoham		21.05h: Meditation, Vortrag: Sivananda Saal Patanjali Samprjnata Asamprajnata Fragen	21.05 Meditation, Frage und Antwort	

WICHTIG - BITTE BEACHTEN (Teilnahmebedingungen)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir heißen Dich bei Yoga Vidya herzlich willkommen und bieten Dir eine gute sowie geschützte Lernatmosphäre an. Um den Auflagen von öffentlichen Institutionen zu entsprechen, unsere Ausbildungsformate zu schützen und unsere Lehrenden und Lernenden bestmöglich zu unterstützen sind feste Strukturen einzuhalten. Zwei wesentliche Grundlagen sind Pünktlichkeit und Anwesenheitspflicht. Wenn Du - aus welchen Gründen auch immer - am Anreisetag verspätet sein solltest und nicht an der ersten Pflichtveranstaltung, dem Satsang, teilnehmen kannst, bitten wir Dich, umgehend schon bei Deiner Anmeldung über die Rezeption Kontakt zum Ausbildungsrat aufzunehmen. Ein/e Mitarbeiter/in des Ausbildungsrates wird das Gespräch mit Dir suchen und dabei entscheiden, ob Du an der Aus/Weiterbildung teilnehmen kannst ohne den Anspruch auf Zertifizierung zu verlieren. Dasselbe gilt auch für Deine Zulassung zur Prüfung – da nach unseren Regeln eine 100%-ige Anwesenheit erforderlich ist.

Das gilt auch falls Du z.B. krankheitsbedingt nicht oder nur teilweise an Pflichtveranstaltungen teilnehmen kannst. Bitte melde Dich sobald als möglich beim Ausbildungsrat. Du erreichst die Mitarbeiter/innen des **Ausbildungsrates** telefonisch unter **05234 87- 2022** und unter der E-Mail ausbildung@yoga-vidya.de oder ggf. über Deine/n Ausbildungs- oder Seminarleiter/in.

Unsere Mitarbeiter des Zertifikate Teams sind aus den o.g. Gründen angehalten, Dir bei jeglichen Abweichungen von der Anwesenheitspflicht KEIN Zertifikat auszustellen. Dennoch sind wir bemüht, das Bestmögliche für alle Beteiligten zu erreichen und zu schauen, wie wir eine Situation heilen können. Bei vorzeitiger Abreise am Abschlusstag besteht leider kein Anspruch auf das Abschluss-Zertifikat.

Über die Karma-Yoga-Dienste wird eine Person zum „Türengel“ bestimmt. Die Funktion des Türengels ist das Dokumentieren der An- und Abwesenheiten. Bitte melde Dich jeweils von Dir aus bei der betreffenden Person. Es liegt in Deiner Verantwortung, dass Deine Abwesenheiten korrekt notiert werden.

Die Pflichtveranstaltungen sind wie folgt:

morgens:	Satsang mit Meditation und Mantrasingen, Vortrag, Yogastunde,
mittags oder abends:	45 Minuten Karma-Yoga-Dienst,
nachmittags/abends:	nach Unterrichtsplan und/oder Aushang, Vortrag/Workshop/Yogastunde,
abends:	Satsang mit Meditation und Mantrasingen, Vortrag.

Auch möchten wir Dich bitten, Dich an unsere im Haus gelebten und gelehrteten Verhaltensweisen zu halten und während der Dauer Deines Aufenthalts bei uns vollständig auf das Folgende zu verzichten: Drogen, Fleisch, Fisch, Zigaretten, Alkohol.

Solltest Du die Teilnahmebedingungen nicht beachten, können wir Dich von der weiteren Teilnahme ausschließen. Für diesen Fall besteht für Dich kein Rückerstattungsanspruch der Kosten.

Wir hoffen, dass es dazu nicht kommen wird und wünschen Dir einen angenehmen und inspirierenden Aufenthalt bei uns.

Dein Yoga Vidya e.V. (Ausbildungsrat)