



योगा श्रद्धाणा

Yoga Teacher Training

ॐ इहाना चरवतु
इहाना चरवतु

OM mögen wir uns als Lehrer und Schüler gegenseitig respektieren, nähren und schützen

इहा योग्या कर्वावाहा

mögen wir unsere Kraft vereinen zum Wohle der Menschheit

तेजो नारायणाय नमः

mögen wir die wahre Bedeutung der Schriften erkennen und unser gemeinsame Weg brilliant und zielgerichtet sein

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

mögen wir nie miteinander streiten

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

vor der Göttin, dem weiblichen Aspekt Gottes, die in Allem

इहाना चरवतु इहाना चरवतु

in Form von Schöpfungskraft inne wohnt,

नमो भगवते वासुदेवाय नमो नमो

verneige ich mich

ॐ इहाना चरवतु इहाना चरवतु

möge Frieden alle Ebenen unseres Seins durchdringen

Der klassische Yoga befindet sich im Fluss und ist gerade bei uns im Westen lebendig, innovativ und transformierend. Die konzeptionelle Ausrichtung der ChiYoga-Ausbildung wurde für kreative, synthese-orientierte und interessierte Yoga-Übende kreiert. Das Yoga Sadhana oder Yoga Teacher Training von BodyMindSpirit nimmt Sie mit auf die Reise nach Innen und ermöglicht Ihnen den Aufbau eines soliden Fundamentes, um Vinyasa Yoga zu unterrichten: Kraftvolle asana-Praxis, meditative Flows, klare Didaktik, empathische Kommunikation, verantwortungsvolles Handeln, tief greifendes Wissen – wobei Theorie und Praxis miteinander verschmelzen.

Sie werden in Ihrer einzigartigen Persönlichkeit unterstützt, um Ihren persönlichen Unterrichtsstil zu entwickeln und authentisch zu unterrichten. Der Ablauf der Ausbildung ist auf Berufstätige zugeschnitten: die Module finden alle zwei Monate in Zürich statt.



Ziel der Ausbildung

Das ca. 400 Stunden umfassende Yoga Sadhana erfüllt die Richtlinien der YogaAlliance (200+) und setzt sich schwerpunktmässig mit den physischen, psychischen, energetischen, philosophischen und spirituellen Ebenen des Hatha Yoga auseinander.

Als Bestandteil unseres Yoga Teacher Trainings ist die Ausbildung zur Erwachsenenbilderin (SVEB 1) integriert. Sie gibt den Schülerinnen die Möglichkeit, praktische und theoretische Kenntnisse zu erwerben, um bei persönlicher Eignung später als Yoga-Lehrerin tätig zu werden. Unser Team unterstützt Sie bei der Integration des vermittelten Wissens und der erworbenen Fertigkeit zur Entfaltung einer ganzheitlichen, authentischen Yogapersonlichkeit.

Schwerpunkte der Ausbildung

- Thematischer Aufbau vom Grob- zum Feinstofflichen (von der asana-Praxis über pranayama zur Meditation)
- Kenntnisse der körperlichen, energetischen und psychischen Strukturen und deren Bezug zur Hatha Yoga-Praxis
- Schulung der Wahrnehmung und Präzision: Erkennen der physischen und energetischen Abweichungen sowie Massnahmen zur Herstellung des Gleichgewicht
- Studium philosophischer und daoistischer Sichtweisen sowie der Quellentexte des Hatha Yoga und deren Übertragung in den Unterricht und Alltag
- Unterrichtsgestaltung im Fluss der Jahreszeiten
- Zertifikat zur Erwachsenenbilderin (SVEB 1)

Struktur und Ablauf der Ausbildung

Die Ausbildung dauert 2.5 Jahre und ist in 11 Module (in Zürich oder Umgebung) und 1 Intensiv-Modul (10 Tage im 2. Ausbildungsjahr im Ausland) gegliedert. Sie umfasst ca. 400 Kontaktstunden (inkl. Lehrgang zur Erwachsenenbilderin SVEB 1), d.h. aktive Unterrichtsstunden. Hinzu kommen Übungsstunden in Kleingruppen und verschiedene Hausarbeiten.

Die Ausbildungsmodule beginnen in der Regel jeweils am Donnerstag-Nachmittag (ca. 15.00 Uhr) und enden am Sonntag gegen ca. 15.00 Uhr (Änderungen vorbehalten).

Den Abschluss der zweieinhalbjährigen Ausbildung bilden eine Theorieprüfung, eine schriftliche Arbeit sowie eine praktische und mündliche Lehrprobe. Die Teilnahme an den Prüfungen ist freigestellt, jedoch Voraussetzung für die Erteilung des Zertifikates der YogaAlliance. Alle Teilnehmerinnen, die bei uns ausgebildet werden, können sich damit bei der YogaAlliance als zertifizierte Yogalehrerin anerkennen lassen (R.Y.T.). Voraussetzung ist die 100% Anwesenheit während des gesamten Teacher Trainings, das Einreichen sämtlicher Hausaufgaben und Bookreports, sowie das Bestehen aller Prüfungen.

Voraussetzungen

Damit wir einen hohen Ausbildungsstandard garantieren können, setzen wir folgendes voraus:

- Eine regelmässige Yogapraxis von mind. 2 Jahren (Nachweis muss erbracht werden) und der Besuch des Moduls ChiYoga Basic
- Einreichen des Bewerbungsformulars
- Regelmässiges, tägliches Praktizieren und Üben von Yoga während der Ausbildung
- Interesse an einer intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Person
- Lesen der Bücher gemäss Literaturliste

Ausbildungskosten

Die Ausbildungskosten betragen CHF 3'900.–/Euro 2'800.– pro Ausbildungsjahr, zahlbar jeweils jährlich per Ende Juli. Darin sind die Arbeitsblätter sowie der Unterricht an den Modulen durch erfahrene, internationale Dozentinnen inbegriffen.

Die Kosten für Bücher, Anreise, Unterkunft und Verpflegung während der Module sowie eine einmalige Prüfungsgebühr für das internationale Diplom von CHF 400.–/Euro 300.– sind nicht inbegriffen.

Ausbildungsleitung

- Lucia Nirmala Schmidt, Yoga-Lehrerin SYV/BDY/EYU, YogaAlliance RYT500, Yoganatomy Practitioner, Bewegungspädagogin, Atemtherapeutin, Beraterin für psychosomatische Medizin (nach Dr. R. Dahlke)
- Simone Zweifel, Pädagogin, Sivananda- und ChiYoga-Lehrerin, Bewegungspädagogin
- Sowie weitere internationale Gastdozentinnen verschiedener Yoga-Traditionen

Anmeldung

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Sichern Sie sich einen Platz (weitere Infos und Anmeldeformular unter www.chiyoga.ch). Wir freuen uns auf Sie!
- Die definitive Aufnahme zur Ausbildung erfolgt nach der Prüfung des Bewerbungsformulars, der gegenseitig unterzeichneten Ausbildungsvereinbarung sowie nach Eingang der Anzahlung von CHF 500.–/Euro 380.–.
- Bei Fragen oder Interesse können Sie gerne einen persönlichen Gesprächstermin mit Lucia Nirmala vereinbaren. Schreiben Sie eine Email an: kontakt@chiyoga.ch.



Lucia Nirmala Schmidt



Simone Zweifel



body·mind·spirit
health concepts



BodyMindSpirit-Health Concepts

Giesshübelstrasse 116 • 8045 Zürich • Schweiz • Tel. +41 44 241 91 77 • Fax +41 44 241 91 78
info@body-mind-spirit.ch • www.body-mind-spirit.ch