



Gaiatree Yoga- LehrerInnen- Ausbildung

Gaiatreeschool e.V

Im Gaiatree Yoga & Vipassana Zentrum Birkenhof
2020 - 2023

Vorname | Name: _____

Adresse : _____

Telefon: _____

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen (körperlich/ geistig/ spiritual)? _____

Sonstige Hinweise/ Ergänzungen oder individuelle Vereinbarungen:

Mit der Unterzeichnung akzeptiere ich die Regeln und Hinweise vom 21. Mai 2020 (siehe Anlage). Weiterhin erkläre ich, dass alle Angaben der Richtigkeit und Vollständigkeit entsprechen.

Ort/ Datum: _____

Unterschrift des/ der Teilnehmer/in: _____

Regeln und Hinweise für die Zusammenarbeit während der Ausbildung

Yoga und Meditation sind eine alte indische Technik. Traditionell wurde sie in einem Ashram im sogenannten Gurukulla- System gelehrt. Man beginnt mit der Beobachtung des natürlichen Atems, um den Geist zu konzentrieren. Diese Wahrheitsrealisierung durch direkte Erfahrung ist der Prozess der Reinigung. Die ganze Praxis ist ein universelles Heilmittel für universelle Probleme und hat nichts mit einer organisierten Religion oder einer Sekte zu tun. Aus diesem Grund kann es von jedem, jederzeit, an jedem Ort, ohne jeglichen Konflikt durch Rasse, Nationalität, Gemeinschaft oder Religion frei geübt werden und wird gleichfalls für alle vorteilhaft sein.

Was Yoga und Meditation nicht ist:

- ✓ Es ist kein Ritual, das auf blinden Glauben basiert.
- ✓ Es ist weder eine intellektuelle noch eine philosophische Unterhaltung.
- ✓ Es ist keine Heilung, kein Urlaub oder eine Gelegenheit zur Geselligkeit.
- ✓ Es ist nicht die Flucht vor den Prüfungen und Bedrängnissen des Alltags.

Was ist Yoga und Meditation ... *yoga chitta vritti nirhoda (Patanjali Yoga Sutra)*:

- ✓ Es ist eine körperliche, geistige und spirituelle Technik, die Leid und Freude harmonisiert.
- ✓ Es ist eine Methode der Reinigung, die es erlaubt, die Spannungen und Probleme des Lebens in einer ruhigen, ausgewogenen Weise zu bewältigen.
- ✓ Es die Lehre von der Kunst zu Leben und zu Sterben.

Yoga & Meditation und Selbstdisziplin

Der Prozess der Selbstreinigung durch das Üben von Asana, Pranayama und Meditation ist sicherlich nicht einfach – Du musst sehr hart daran arbeiten, unabhängig ob über einen langen oder kurzen Zeitraum. Durch die eigenen Bemühungen kommst du zu deinen eigenen Erkenntnissen. Niemand kann das für dich tun. Deshalb werden die folgenden 9 Wochenenden und praktischen Übungen nur für diejenigen von Nutzen sein, die bereit sind, ernsthaft zu arbeiten. Diese Regeln sind für dich und den Schutz der anderen Teilnehmer. Vier Wochen, sechs Tage, ein Wochenende oder ein Kurs ist sicherlich eine sehr kurze Zeit, um in die tiefsten Ebenen des *Unterbewussten* einzudringen und zu lernen, wie man die dort liegenden Komplexe beseitigt. Die Kontinuität der Praxis in der Abgeschiedenheit ist das Geheimnis des Erfolges dieser Techniken. Die Einhaltung der Regeln schafft eine sehr förderliche Atmosphäre für Yoga & Meditation in der Gruppe.

Du nimmst dir fest vor an der gesamten Ausbildung in den kommenden drei Jahre teilzunehmen. Nur diejenigen, die den festen Willen haben, dass sie ehrlich daran teilnehmen möchten, sollten sich um die Teilnahme bewerben. Die Ausbildung findet größtenteils im Schweigen (Mauna) statt.

Akzeptanz und Vertrauen des Lehrers und in die Technik - sei dein eigener Meister!

Du erklärst dich bereit der Lehre und den Anleitungen der Lehrer/ Anleiter für die Dauer der gesamten Ausbildung Folge zu leisten. Ein natürliches Vertrauen in die Wirkungen und den Erfolg der Ausbildung/ des Kurses sind notwendig. Nur mit einer Haltung des Vertrauens kannst du fleißig und gründlich arbeiten. Ein solches Vertrauen in den Lehrer und die Technik ist für den Erfolg unerlässlich. Höre stets auf deinen Körper und sei dein eigener Meister! Immer wenn Unbehagen, Schmerzen oder Zweifel entstehen, vertraue dich deinem Lehrer an und kontaktiere ihn.

Kursfinanzierung/ Aufbau

Die Ausbildung umfasst neun Wochenenden von jeweils Freitag bis Sonntag, sowie 10 bis 15 Praxisunterrichtseinheiten. Sie findet im Zeitraum von drei Jahren statt. Dabei sind jeweils pro Jahr drei Wochenenden geplant. Die Terminplanung erfolgt in gemeinsamer Abstimmung. Am Ende findet eine theoretische und praktische Prüfung statt. Du schließt die Ausbildung mit dem Zertifikat „anerkannter Yogalehrer/ Yogalehrerin der YAI (Yoga Allianz International)“ ab.

Die Ausbildung ist ausschließlich Teilnehmerfinanziert. Der Teilnehmerbeitrag wird wochenendweise mit je 250 € festgelegt und ist jeweils einen Monat vor Beginn auf das Konto des Gaiatreeschool e.V.

IBAN: DE80 8505 0100 0232 0248 98 zu überweisen. Er kann auch als Jahresbeitrag entrichtet werden. Im Teilnehmerbeitrag ist die vegetarische Verpflegung und Übernachtung enthalten. Eventuelle Yogareisen oder Intensivpraktika im Aus- oder Inland sind nicht im Teilnehmerbeitrag enthalten. Individuelle Konsultationen/ Einzelunterricht in Vor- oder Nachbereitung von Übungs- oder Praxisstunden werden mit je 15 €/ Stunde berechnet. Für die Bereitstellung der Kursmaterialien (Handbuch/ Arbeitskopien/ Sonstiges) wird ein einmaliger Beitrag von 25 € erhoben. Im Ashram gibt es Yogamatten/ Kissen und Decken zur individuellen Nutzung. Ich empfehle jedem sein persönliches Yogaequipment zu nutzen.

Versicherung

Der Gaiatreeschool e.V. ist bei der VBG haftpflichtversichert. Du bist angehalten Dich selbst ausreichend gegen Unfall zu versichern. Du kannst keine Forderungen an den Gaiatreeschool e.V. im Falle eines Schadens stellen.

Fotoerlaubnis/ Einverständniserklärung/ Datenschutz

Ich bin damit einverstanden, dass Foto-, Film-, Video- und Tonaufzeichnungen, auf denen ich selbst zu erkennen bin, ohne Angabe von Namen durch den Gaiatreeschool e.V. verwendet werden kann. Mein Einverständnis gilt im Einzelnen für folgende Verwendungszwecke: Werbebroschüren des Vereins, Videoproduktionen, Homepage und soziale Netzwerke (nach vorheriger Anfrage) des Vereins, Newsletter des Vereins sowie Aushänge und Veröffentlichungen in der Presse.

Personenbezogene Daten, insbesondere Name, Adresse, Telefonnummern oder E-Mail-Adresse werden soweit nötig auf freiwilliger Basis erhoben. Ohne deine ausdrückliches Einwilligung erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte.

Zusammenfassung

Um den Geist hinter der Disziplin und den Regeln zu klären, können sie wie folgt zusammengefasst werden: Achte darauf, dass deine Handlungen niemanden stören. Es kann sein, dass ein Schüler die praktische Umsetzung der einen oder anderen Regel nicht versteht oder Probleme hat. Anstatt Negativität und Zweifel zu entwickeln, sollte sofort eine Klarstellung gesucht werden. Wir üben Hingabe, indem wir die Umstände akzeptieren wie sie sind, nicht wie wir sie gernhätten. Schließlich sei der Hinweis gestattet, dass dein Fortschritt in Sadhana (Yoga, Meditation) nur von deinen eigenen Qualitäten bestimmt wird und persönlicher Entwicklung von fünf Faktoren abhängen: ernsthaftes Bemühungen, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Gesundheit und Weisheit.

Mögen die oben genannten Informationen Dir helfen, maximalen Nutzen von der Zeit deines Aufenthaltes im Yoga & Vipassana Zentrum Birkenhof zu erhalten. Wir freuen uns, die Gelegenheit zu haben, dir zu dienen und wünschen dir Frieden und Harmonie.

Om Shanti



Mike Narada