

Gaiatree Yoga- Lehrer- Ausbildung

1. Jahr: Überblick/ Kurseinteilung/ Grobplanung (Änderungen vorbehalten)

WE	Thema	Hatha- Yoga			Jnana - Yoga	Anatomie	Yoga sutra/ Mantra/ Bhagavadgita	Methode/ Didaktik
		Asana	Pranayama/ Mudra/ Bandha	Meditation/ Dharana/ Dhyana				
1 WE 29.05- 31.05.	Yoga- Einführung/ Quellen/ Struktur	shukam asana/ Pawanmuktasana	Vorpranayama Übungen/ Mudras/ Gyanamudra/ Chinmudra	Atemmeditation/ Anapanasati/ Aufmerksamkeits- meditation	Patanjali Yoga Sutra Überblick/ Chronology des Yoga/ Yoga- Geschichte 1. Teil Bhagavad-Gita Einführung	Motivation & Einführung/ Anatomie des Yoga	atha yoganuashanam Friedensmantra/ 1. & 2.. Kapitel Bhagavad Gita	Beobachten/ Hören/ Sprache / Rolle der YogalehrerInnen/ Wer bin ich? Anleitung Pawanmuktasana
ST								
2 WE	Yama & Niyama Grundregeln	Surya- & Chandra Namaskara/ Sonnen- und Mondgruß	Pranayama/ Mahakumbakhas/ Bandha	Meditation im Stehen/ Yoga Nidra	Yoga Geschichte 2. Teil/ Yoga: Religion oder Philosophie? "6 Schulen" Vedanta - Yoga - Samkya	Du bist was du isst! Verdauungssystem	Samadhi Pada: Yoga chitta vritti nirhoda/ Shanti Mantra/ 3. & 4. Kapitel Bhagavad Gita	Didaktische und methodische Prinzipien des Yogaunterrichts. Unterrichtspraxis
ST								
3 WE	Asana: Sthiram & Shukam	Sivananda Grundreihe Vorwärts- und Rückwärtsbeugen	Kabhalabathi Vajumudra/ Mahabandhas	Meditation im Gehen/ buddhistische Meditation/ 8facher Pfad	Raja Yoga/ Dualismus- Nondualismus Yoga in der Moderne/ große Meister	Skelett- und Muskelsystem	Sadhana Pada: 8- gliedriger Weg/ Gayananam Mantra 5. & 6. Kapitel Bhagavad Gita	Anleitung Surya Namaskara Unterrichtspraxis
ST								