

	<i>Curriculum für die Yogalehrausbildung</i>		Praxis-Schwerpunkt	814
0		Orientierungsseminar, Einführung in die Grundgedanken des Yoga und Yogaschriften	Standpositionen & Sonnengröße	792
1	Patañjali I	Einführung in die Yogasutren von Patañjali	Rückbeugen I & Sitzpositionen	770
2	Āsana I	Āsana-Workshop, Einführung in die Āsana-Grundprinzipien		748
3	Anatomie I	„Aufrichtungsprinzipien“, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Individualität		726
4	Kriyā I	Die Reinigungstechniken des Haṭha-Yoga: Einführung Śaṭ-Kriyā	Lehrprobenrelevante Kriyās	704
5	Psychologie I	Grundlagen der Yogapsychologie	Hüftöffnung & Vorbeugen	682
6	HP & GS I, WWW	Einf. Haṭha-Pradīpikā und Gheraṇḍa-Saṃhitā & Śaṭ-Kriyā / Allg. Didaktik & Methodik	Drehhaltungen, Core Stability	660
7	Prāṇāyāma I	Hinführung zu Prāṇāyāma, Einführung Śaṭ-Kriyā	Kriya-Praxis	638
8	Āsana II	Āsana-Sequencing: Auf kreative Weise Reihen entwickeln	Vinyasa-Prinzip	616
9	Patañjali II	Yoga im Alltag, Störfaktoren (antarāyas) auf dem Yogaweg	Prāṇāyāma, Trātaka, So. morgens Bauch-Kriyā	594
10	Āsana III	Āsana-Sequencing: Erarbeitung von Yogastundenformaten & Spirit einer Yogastunde		572
11		Mantra-Lehre (Sanskrit-Aussprache) & Nada Brahma	Sa (Martin): Standpositionen, So (Frauke): Gleichgewicht I	550
12	Anatomie II	Yoga und Wirbelsäule und alle Erkrankungen, die damit in Verbindung stehen		528
13	Prāṇāyāma II	Die acht klassischen Prāṇāyāmas	Vorbeugen im Sitzen	506
14	Tantra I /Meditation I	Yoga und Tantra & Einführung in dhāraṇā	Rückbeugen II	484
15		Bhagavad Gītā und ihre Anwendbarkeit im Alltag	Sonnengröße, Krieger-Sequenz	462
16	Tantra II	Mudrā, Mantra, Mandala	Umkehrhaltungen	440
17	Psychologie II	Die Feinstoffkonzepte des Yoga & Angewandte Yogapsychologie	Armbalancen, Stützen	418
18	Āsana IV	Healthy & Happy: Modifikationen und angepasste Praxis	Yin, Gleichgewicht II	396
19	Anatomie III	Yoga und obere Extremität/Schultergürtel/HWS		374
20	Patañjali III / Nervensystem	Vertiefung Patañjali / Das Nervensystem	Vorbeugen II	352
21	Āsana V	Modifikationen & Hands-on: korrigieren und berühren		330
22	HP & GS II	Haṭha-Pradīpikā und Gheraṇḍa-Saṃhitā Vertiefung (HP & GS II)	Drehhaltungen II	308
23	Prāṇāyāma III	Von der Mühelosigkeit im Prāṇāyāma		286
24	Meditation II	Vedānta und Upaniṣaden: Vedantische Meditation kennenlernen	Hüftöffnung & Sitzen	264
25	Anatomie IV	Yoga für die untere Extremität/Becken/Beine		242
26	Tantra & Meditation III/ Herz-Kreislauf	Tantrische Meditation: Vom ICH zum WIR II / Das Herz-Kreislauf-System	Āsana-Atem-Fokus / Bandha	220
27	Philosophie (tutti)/ Berufsorientierung	Yoga-Philosophie Zusammenfassung und Vergleich / Berufsorientierung (Sonntag)	Chakren – Ebenen	198
28		Āsana, Prāṇāyāma, Mudrā, Bandha	Āsana, Prāṇāyāma, Mudrā, Bandha	176
29	Āsana VI	Pathway to the peak		154
30		Prüfungsvorbereitung		132
31 32 33		Drei Intensivwochen à 44 Se-Std.		0