



200 Stunden Yogalehrer*innenausbildung

mit Eva Karel, Okt 2019 – Sept 2020

Ich könnte euch jetzt das typische G'satzl hinschreiben. Dass es eine „transformierende Reise zu euch selbst“ wird, während der „die Leidenschaft zum Beruf gemacht wird“ etc. Ich könnte verheißungsvoll prognostizieren, wie dünn/spirituell/tiefenwirksam erleuchtet ihr nach dem Jahr sein werdet. Aber ich sag euch was: Ich möchte einfach einen Raum zur Verfügung stellen, in dem wir ein Jahr lang ebenso genüsslich wie authentisch eintauchen können – und zwar bis über beide Ohrwascheln. Ich möchte einen Raum eröffnen, in dem eine durchaus kritische Auseinandersetzung mit der Selbstfindungsindustrie erwünscht ist. Denn was ich unbedingt vermeiden möchte ist ein übergestülptes So-tun-als-ob, ein Erleuchtungshabitus. Samma uns ehrlich: Der Weg ist das Ziel und wer hat schon etwas von stolzen Yogalehrer*innen? Eben. Bescheidenheit ist eine große Tugend, das finden übrigens auch die philosophischen Grundlagen (siehe Aparigraha).

Ich freue mich auf regelmäßiges Tüfteln in der Gruppe, auf stete Wiederholung, sodass vieles ins Mark und Bein übergehen kann; auf intensive Gruppengespräche, auf Interaktion mit den Basistexten. Ich freue mich, wenn ihr euch auch fortgeschrittenen Positionen zuwendet, würde das aber niemals als Grundlage erachten. Ich freu mich darauf, alles aus dem Nähkästchen zu plaudern, was sich für mich als Praktizierende und als Lehrende während der letzten 18 Jahre als schwierig erwiesen hat (und wie ich damit umgehe), was für mich wunderbar ist (und warum). Ich freu mich auf eure Geschichten.

Der Lehrgang schließt mit einem international anerkannten Zertifikat ab. Damit habt ihr die Möglichkeit, euch bei der International Yoga Alliance als „200hours Registered Yoga Teacher“, oder „RYT200“ registrieren zu lassen.



Programm

Die Ausbildung gliedert sich – entlang der vorgegebenen Standards der International Yoga Alliance – in fünf Kategorien. Hier ein erster, zugegeben rudimentärer, Überblick:

Kategorie	Inhalt	Umfang
Technik, Training & Praxis	Asana, Pranayama & Meditation	110h
Unterrichtsmethodologie	Gruppendynamik, Zeitmanagement, Nähe und Grenzen, besondere Bedürfnisse von Schüler*innen im Gruppensetting, Prinzipien der Asanademonstration, geschäftliche Aspekte des Yogaunterrichts etc.	25h
Anatomie & Physiologie		20h
Yoga Philosophie	Philosophische Grundlagen, Textanalyse, kritische Auseinandersetzung mit der aktuellen „Yogaindustrie“ vor dem Hintergrund der ethischen Grundlagen	35h
Praktikum	eigenständige Stunden- & Workshopkonzeption, Yogaunterricht selbst anleiten, Unterrichtsassistenz	10h



Lehrende

- Eva Karel: Lehrgangsführung, Oida!
www.evakarel.at, info@evakarel.at, 0681/10 41 83 44
- Daniela Strobl wird uns mit einem Workshop zum Schwerpunktthema Atem beglücken.
- Julia Hintsteiner wird uns als Physiotherapeutin mit jahrelanger Yogapraxis und einschlägigen Fortbildungen für Fragen im Hinblick auf Anatomie und Physiologie zur Seite stehen.
- Eugen Karel: Mein Vater (Allgemeinmediziner) steht für medizinische Fragen zur Verfügung, falls nach Julias Unterricht noch Detailfragen offen sein sollten.

Ablauf

- 8 Wochenendblöcke von Freitag abends bis Sonntag mittags
- 1 Fünf-Tagesblock im Jänner 2020
- Schriftliche Ausarbeitung der Basisliteratur in Form kurzer Reading Response Essays von Workshop zu Workshop
- Konzeption und Abhaltung von Unterrichtseinheiten
- Optionale Teilnahme an Peergroup-Treffen
- Schriftliche Abschlussarbeit

Termine

1. Block	18.-20. Okt 2019
2. Block	15.-17. Nov 2019
3. & 4. Block	04.-08. Jan 2020 Intensivtage
5. Block	14.-16. Feb 2020
6. Block	13.-15. Mar 2020
7. Block	10.-12. Apr 2020
8. Block	08.-10. Mai 2020
9. Block	19.-21. Juni 2020
10. Block	11.-13. Sept 2020



Voraussetzungen

Mindestens 1-2 Jahre Yogapraxis, davon mindestens 1 Kurs oder 1 Wochenendworkshop bei mir.

Kosten

3.500€ für sämtliche Unterrichtseinheiten und Unterrichtsmaterialien.

Frühbucher*innenpreis bis 30. Juni 2019: 2.990€

Ratenzahlung gerne möglich! Und wenn es wirklich finanziell eng sein sollt: Bitte mit mir reden, dann wird es Lösungen hereinschneien. (Man könnt z.B. kochen, Atelier putzen etc.)

Anmeldung

Persönlich bei Eva Karel. Zu Beginn des Lehrgangs wird ein Ausbildungsvertrag abgeschlossen, in dem die fixe Teilnahme am Jahrestraining vereinbart wird.

Ort

Atelier Brutstätte. Kombinat für Yoga, Text & Bild.
Haslingergasse 12/3, 1170 Wien

Basisliteratur (Auswahl)

Es wird einen Reader mit ausgewählten Basistexten geben. Hier vorab ein unvollständiger Überblick, welche Publikationen zum Einsatz kommen werden:

Dass, Ram (2004). Paths to God. Living the Bhagavad Gita. New York: Three Rivers Press.

Karel, Eva (2018). Om, Oida. Yoga ohne Maskerade. Wien: punktgenau.

Luczak, Hania (2014). Was Yoga kann. Wann es wirkt. Warum es heilt. Wie es erforscht wird. In: Geo. Die Welt mit anderen Augen sehen, Juni 2013, S. 32-48

Shaw, Eric (n.d.) Seizing the Whip: B. K. S. Iyengar and the Making of Modern Yoga. Zugriff am 6. Juli 2017 unter http://www.academia.edu/21443879/Portal_Pages_to_Seizing_the_Whip_B._K._S._Iyengar_and_the_Making_of_Modern_Yoga

Singleton, Mark (2010). Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice. Oxford, New York: Oxford University Press.

Tenzin Palmo, Ani (2002). Weibliche Weisheit vom Dach der Welt. Belehrungen über praktischen Buddhismus. Freiamt im Schwarzwald: Arbor.