

Ausbildung zum/r YogalehrerIn und zum/r MeditationsleiterIn mit zusätzlichem Schwerpunkt Ayurveda

Liebe Yoga-Interessierte, lieber Yoga-Interessierte,
immer wieder hören wir, dass jemand sich in den Yoga vertiefen möchte aber vielleicht nicht gleich
LehrerIn werden möchte, außerdem besteht oft reges Interesse an Ayurveda und auch an Medita-
tion.

Wir haben dies nun zum Anlass genommen, eine **Ausbildung** zu konzipieren, die **verschiedene
Stufen des Eintauchens** ermöglicht. Diese umfasst 3 Module und max. 10 TeilnehmerInnen.



Modul 1: 5 WE: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation sowie Einführung in Ayurveda

Modul 2: 6 WE: Vertiefung in Yoga und Meditation, Ayurvedische Ernährung

Modul 3: 5 WE: Abschluss YogalehrerIn RYS 200, Abschluss zur Meditationsleitung

Ein WE (Wochenende) umfasst 20 UE. Gesamt UE alle 3 Module: 320

Die Zeiten sind Freitag 17 – 21:00, Samstag und Sonntag 9 – 17:00.

Kosten:

Modul 1: 1.390,- (zuzgl. Kost und Logie für ein WE im Sommer in einem Seminarhotel)

Modul 2: 1.660,-

Modul 3: 1.560,-

alle Preise inkl. 20% MwSt.

Die Module können einzelnen besucht werden, für die Folgemodule ist der Besuch der vorangegan-
gen Voraussetzung.

Es sind **keine Kenntnisse in Meditation oder Ayurveda nötig** allerdings sollten **Grundkenntnisse in
Yoga** vorhanden sein. Genaueres besprechen wir bei einem persönlichen Gespräch.

Ergänzend zur Ausbildung ist ein **wöchentlicher Yogakurs deiner Wahl** zu besuchen und regel-
mäßige **Praxis zu Hause** ist erforderlich.

Die Yoga-Ausbildung ist von der **Yoga Alliance USA** anerkannt, siehe auch www.yogaaalliance.org

Da wir ein Ayurveda und Yoga Institut sind liegt uns die Verflechtung dieser Bereiche sehr am Her-
zen. **Unsere Ausbildung zeichnet sich durch ein ganzheitliches Verständnis von Gesund-
heit aus.** Die Förderung der Individualität und der Selbstverantwortung liegt uns am Herzen.

Grundsätzlich sind wir ein **praxisorientiertes Institut**, unsere Ausbildungsinhalte sind:

Yoga-Praxis: Asana, Flow, Mudra, Bandha, Meditation, Pranayama, Mantren Singen, Kriyas , ayurvedischer Yoga, Selbstreflexion, Assistenz und Korrektur im Yogaunterricht, Lehrauftritte; Lehrproben sind von Beginn an Teil der Ausbildung.

Yoga-Theorie: Geschichte und Philosophie der verschiedenen Yogaschriften, Unterrichtsgestaltung, Lehrmethoden und Didaktik, Psychologie und Spiritualität, Medizinische Grundlagen in Anatomie und Physiologie

Meditation: Basiswissen über Meditation, Entspannung und Stress, Aufbau und Phasen einer Meditation, verschiedene Meditationsarten und –techniken, Erstellen eigener Meditationen, Einsatz von Düften, Musik, Farben.., Kursgestaltung, Didaktik, Einsatz von Stimme, Umgang mit Meditationserfahrungen und Emotionen von TeilnehmerInnen.

Ayurveda: Einführung in Ayurvedaphilosophie, Yoga im Ayurveda, Ernährung inkl. Kochen.

Ausserdem steht während des 3. Moduls jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer **eine Einzelstunde Coaching bei Cornelia Auderieth** zur Verfügung.

Ausbildungsort: Die Ausbildung findet grundsätzlich **im VedaVital** statt. Bei den **gelb markierten** Terminen findet die Ausbildung im Institut von Cornelia statt: **Landstraßer Hauptstraße 32/23, 1030 Wien**. Das Reflexionswochenende findet in einem Seminarhotel statt, genaueres wird noch bekannt gegeben.

Modul 1 - Termine Start März 2019

| | | | |
|------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | 29.-31. März 2019 |
| 2.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | 10.-12. Mai 2019 |
| 3.WE | Meditation und Selbstreflexion | Cornelia - <i>auswärts</i> | 7.-9. Juni 2019 |
| 4.WE | Yoga und Einführung in Auyrveda | Elmar | 5.-7. Juli 2019 |
| 5.WE | Yoga | Daniela | 27.-29. Sep. 2019 |

Ev. findet noch ein WE Anfang September statt – wird in der Gruppe besprochen.

Modul 2 - Termine Start September 2019

| | | | |
|------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 1.WE | Yoga und Yoga im Ayurveda | Elmar und Cornelia | 25.-27. Okt. 2019 |
| 2.WE | Yoga und Meditation | Daniela und Conny | 22.-24. Nov. 2019 |
| 3.WE | Ayurvedische Ernährung/Kochen | | 13.-15. Dez. 2019 |
| 4.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | 24.-26. Jän. 2020 |
| 5.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | 21.-23. Feb. 2020 |
| 6.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | |

Modul 3 - Termine Start März 2020

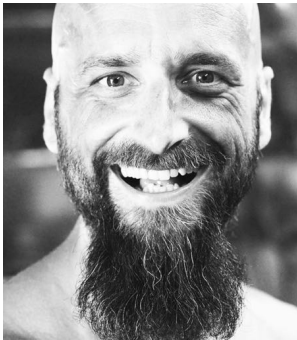
| | | | |
|------|---------------------|----------------------|---------------------|
| 1.WE | Anatomie | Dr.Andreas Goldammer | 6.-8. März 2020 |
| 2.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | <i>Termin folgt</i> |
| 3.WE | Physiologie | Dr.Andreas Goldammer | 22.-24. Mai 2020 |
| 4.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | <i>Termin folgt</i> |
| 5.WE | Yoga und Meditation | Elmar und Cornelia | <i>Termin folgt</i> |

Änderungen der Termine und Inhalte vorbehalten.

Abschlussprüfung: praktisch, schriftlich & mündlich + Abschlußarbeit

Bezahlung: 3 % Skonto bei sofortiger Zahlung nach Rechnungsstellung
2 Teilzahlungen :
1. Modul: je € 715,-
2. Modul: je € 855,-
3. Modul: je € 803,-

Team:



El Mar Spielauer, Yogi, Krieger und Druiden, Gründer von Functional Movement Arts & Functional Movement Yoga, Buchautor, Yogalehrer, Ayurveda Lehrer & Praktiker, Kampfkünstler und vieles Meer ;)

Ehrlich, pragmatisch und enthusiastisch.

Pitta Typ mit Unmengen an Energie und Interessen. Ewig schwankend zwischen den Polen der Dualität.

Verliebter Ehemann und engagierter Papa - dankbar und freudig das Geschenk des Lebens feiernd. www.f-m-yoga.com

Elmar Spielauer

Yoga-Ausbildungsleitung



Cornelia Audeieth, psychologische Beraterin (LSB), Meditationslehrerin und Entspannungstrainerin, Tantralehrerin, Leiterin und Gründerin der Liebesakademie und dynamic-coaching-group.

Dipl. Coach, Supervisorin, Aufstellungsleiterin.

Ich lebe und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen weiter unter dem Motto "lehre nur das, was du bist – und sei das, was du lehrst".

Privat lebe ich glücklich mitten in Wien mit meiner bunten Patchwork-Familie. www.dynamic-coaching-group.at

Cornelia Audeieth

Meditation-Ausbildungsleitung

Weitere ReferentInnen: Daniela Höllinger: Yoga www.enjoy4elements.com

Andreas Goldammer: Schulmedizin www.yogatherapie.wien

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen im VedaVital!

Mit besten Grüßen Elisabeth Maurer (Institutsleitung)

