

YOGA TEACHER TRAINING - YOGA UNTER THERAPEUTISCHEN ASPEKTEN

230 STUNDEN YOGALEHRER AUSBILDUNG



Es ist mittlerweile durch viele Studien bewiesen, dass die Anwendung von Yoga-Praktiken die körperliche und geistige Gesundheit fördern und Krankheitszustände lindern oder vorbeugen kann.



Die Praxis des Yoga zielt im Allgemeinen darauf ab, Körper und Geist zu kultivieren und hat das Potenzial heilend zu wirken. Mit einem yogatherapeutischen Ansatz verwenden wir spezifische Yoga-Praktiken und ihre bekannten Vorteile, um geistige und körperliche Beschwerden zu lindern. Das Ziel ist, die Selbstfürsorge zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Zu diesen Praktiken zählen Atemtechniken, Haltungen, Meditation, Entspannungstechniken und die Förderung von Verhaltensänderungen. Der Mensch wird ganzheitlich mit yogischen und ayurvedischen Elementen (Koshas, Gunas, Doshas, Vayus, Chakren) wahrgenommen.

In der Ausbildung lernen wir die Atmung, Haltung und Bewegung der KlientInnen zu erfassen, um die am besten geeigneten Yoga-Praktiken (Asanas, Pranayamas, Mantras, Sankalpa, Restorative Practice, Yoga Nidra, Meditation) zu wählen, basierend auf den spezifischen Bedürfnissen und Zielen jeder und jedes Einzelnen.



KURSZIELE

- Den TeilnehmerInnen wird ein fundiertes Basiswissen über die Yogawissenschaften vermittelt und wie diese in der Praxis angewendet werden können.
- Auszubildende werden mit den Werkzeugen und Fähigkeiten ausgestattet, um auf ganzheitliche, integrierte und evidenzbasierte Weise, die psychische und physische Gesundheit ihrer KlientInnen zu fördern.
- Auszubildende sollen darin geschult werden, einen ganzheitlichen Yogatherapieplan zu erstellen, der den Heilungsprozess der KlientInnen unterstützt.
- Die TeilnehmerInnen sollen in ihrem Wachstum innerhalb ihrer Interessengebiete unterstützt, und ermutigt werden neue Wissensbereiche zu erkunden.

ZIELGRUPPE

Angehende YogalehrerInnen, Ausgebildete YogalehrerInnen, Ayurveda PraktikerInnen, Massage TherapeutInnen

YOGA TEACHER TRAINING

Das Yoga Teacher Training ist mit unserer Ayurveda Ausbildung kombinierbar, kann aber auch separat gemacht werden. Sie gliedert sich in folgende Teile:

TEIL 1 - VEREINTE AUSBILDUNG YOGA & AYURVEDA

Dieser Teil ist bereits Teil der Ayurveda Ausbildung, und wird für externe TeilnehmerInnen als Teil des Yoga Teacher Trainings mitgemacht. Es beinhaltet 3 Module zur Einführung in die Yogawissenschaften.

ZUSATZMODUL

Das Zusatzmodul ist eine Basis Einführung in Ayurveda, und für all jene gedacht, die nur das Yoga Teacher Training machen, ohne an der Ayurveda Ausbildung teilzunehmen.

TEIL 2 - YOGA TEACHER TRAINING UNTER THERAPEUTISCHEN ASPEKTEN

Teil 2 ist das Herzstück des Yoga Teacher Trainings. Es beinhaltet einen 4 wöchigen Online Kurs, sowie 5 Module, bei denen wir tief in Yoga, Ayurveda und die therapeutischen Aspekte des Yoga eintauchen.

KOSTEN:

€ 2400,- für TeilnehmerInnen der Ayurveda Praktiker Ausbildung

€ 3200,- für externe TeilnehmerInnen

TEIL 1 - VEREINTE AUSBILDUNG YOGA & AYURVEDA

MODUL 1 + 2

KUNST & PHILOSOPHIE DES YOGA UND DER MEDITATION I & II

Kursleitung: Elmar & Caro

Ort: Kraftquelle Altlengbach

Sprache: Deutsch

40 H

Inhalte:

- Yoga Geschichte
- Patanjali
- „4 Reiter der Apokalypse“
- Mobilität, Flexibilität, Motorikkontrolle
- Gesunde WS
- Wichtigkeit der Nasenatmung
- Chakrenlehre
- Doshas im Yoga
- Pranayama
- Meditation
- Mantra

MODUL 3

CHAKRENLEHRE

Kursleitung: Rajam Shankar

Ort: Online ZOOM

Sprache: Englisch (ggf. mit Übersetzung)

15H - ENGLISCH

Inhalte:

- Einführung in Chakrenlehre
- Basis Klangtherapie und -heilung
- Raga Chikitsa



ZUSATZMODUL

AYURVEDA BASICS WORKSHOP

Zusatz Workshop **nur** für Nicht-Ayurveda PraktikerInnen oder solche, die sich nicht in Ausbildung zur/m Ayurveda PraktikerIn befinden

Kursleitung: Caro

Ort: Online ZOOM

Sprache: Deutsch

4H

Inhalte:

- Grundprinzipien des Ayurveda
- Doshas
- Elemente
- Gunas
- Agni und Ama
- Konstitution (Prakruti)
- Zustand des Ungleichgewichts (Vikruti)
- Lebensstil der "Balance und Harmonie"

- Beurteilung ayurvedischen Konstitution (Körpertyp + geistiger Konstitution)



TEIL 2 - YOGA TEACHER TRAINING UNTER THERAPEUTISCHEN ASPEKTEN

MODUL 4

ONLINE YOGA KURS

Kursleitung: Elmar & Caro

Ort: Online ELOPAGE

Sprache: Deutsch

25H

Inhalte:

- 4 Wöchiger Online Kurs zum selbst absolvieren
- 3 Einheiten pro Woche
- Anatomisch richtige Ausführung der Asanas
- Übergänge zwischen den Asanas - Flow
- Dokumentation des eigenen Fortschritt



MODUL 5

YOGA TT BASIS MODUL

Kursleitung: Elmar & Caro

Ort: Kraftquelle Altlenzbach

Sprache: Deutsch

24H

Inhalte:

- Asana Blueprint
- Asana Gruppen analysieren
- Vorwärtsbeugen
- Rückbeugen
- Hüft-Öffner
- Fuß, Knöchel, Knie und Stehhaltungen

YOGA TEACHER TRAINING

MODUL 6

YOGA TT ANATOMY MODUL

Kursleitung: Benjamin Fink

Ort: Veda Vital Wien

Sprache: Deutsch

20H

Inhalte:

- Angewandte Anatomie des Bewegungs- und Stützapparats
- Angewandte Physiologie des Bewegungs- und Stützapparats

MODUL 7

YOGA TT YOGA THERAPY MODUL 1

Kursleitung: Elmar & Caro

Ort: Kraftquelle

Sprache: Deutsch

24H

Inhalte:

- Asana Analyse und Modifikation
- Korrektive Übungen 1
- Pail Rails- Joint Mobility
- Basic human needs in Bezug auf das Chakrensystem
- Mind Shifting Methode um Probleme aufzulösen
- Mobilisierung / Stabilisierung aller Gelenke inkl WS
- Schlafoptimierung nach Yoga und Ayurveda, als wichtigstes Heil- und Regenerationsmittel des Menschen

MODUL 8

YOGA TT AYURVEDIC YOGA THERAPY

Kursleitung: Giuditta

Ort: Veda Vital Wien

Sprache: Englisch (ggf. mit Übersetzung)

20H

Inhalte:

- Asanas und Pranayamas die Doshas, Gunas und Agni beeinflussen
- Asanas und Pranayamas auswählen und anpassen, um verschiedene Doshas auszugleichen
- Ayurvedischen Perspektiven auf Stress, Angst, Depression, Schlaflosigkeit und Immunität
- Ayurvedische Therapien für Yogatherapeutinnen
- Ayurvedischen Gleichgewichtszuständen und Ungleichgewicht um Bezug auf Gesundheit

MODUL 9

YOGA TT YOGA THERAPY MODUL 2

Kursleitung: Elmar & Caro

Ort: Kraftquelle

Sprache: Deutsch

32H

Inhalte:

- Korrektive Übungen 2
- Anatomische Zusammenhänge
- Wie beeinflussen sich die Körpersysteme gegenseitig
- Meditation im therapeutischen Kontext
- Ethik in der Praxis
- Stunden & Workshop Planung
- Restorative Yoga & Meditation
- Prüfung & Lehrproben



YOGA TEACHER TRAINING

WORKSHOP PLANUNG - TEIL 1

	DATUM	VORTRAGENDE	TITEL	INHALT	H	ORT
VEREINTE AUSBILDUNG YOGA & AYURVEDA	08. - 10.03 2024	ELMAR CARO	KUNST & PHILOSOPHIE DES YOGA UND DER MEDITAION I	Yoga Geschichte Patanjali „4 Reiter der Apokalypse“ Mobilität, Flexibilität, Motorikkontrolle Gesunde WS	20	KRAFTQUELLE FR 16-20 SA & SO 9 -18
	17. - 19.05 2024	ELMAR CARO	KUNST & PHILOSOPHIE DES YOGA UND DER MEDITAION II	Chakrenlehre Doshas im Yoga Pranayama Meditation Mantra	20	KRAFTQUELLE FR 16-20 SA & SO 9 -18
	22.03 - 17.05.2024	RAJAM	CHAKRENLEHRE	Einführung in Chakrenlehre Basis Klangtherapie und -heilung Raga Chikitsa	15	ONLINE FREITAGS 13:30-14:30
ZUSATZ FÜR NICHT-AYURVEDA PRAKTIKERINNEN	07.06.2024	CARO	AYURVEDA BASICS WORKSHOP	Einführung in Ayurveda	4	ONLINE

YOGA TEACHER TRAINING

WORKSHOP PLANUNG - TEIL 2

	DATUM	VORTRAGENDE	TITEL	INHALT	H	ORT
YOGA TEACHER TRAINING UNTER THERAPEUTISCHEN ASPEKTEN	MÄRZ - JUNI 2024	ELMAR	ONLINE MODUL	4 Wochen Yoga Online Kurs FMY Basic Serie	25	ONLINE SELBSTSTÄNDIG
	14. - 16.06 2024	ELMAR	YOGA TT BASIS MODUL	Asana Blueprint Asana Gruppen analysieren	24	KRAFTQUELLE FR, SA, SO 9 -18
	06. - 08.09 2024	BENJAMIN	YOGA TT ANATOMY MODUL	Angewandte Anatomie des Bewegungs- und Stützapparats	20	VEDA VITAL FR 16-20 SA & SO 9 -18
	22. - 24.11 2024	ELMAR CARO	YOGA TT YOGA THERAPY MODUL I	Asana Analyse und Modifikation Korrektive Übungen 1 Pail Rails- Joint Mobility Basic human needs und Chakrensystem Mind Shifting Methode	24	KRAFTQUELLE FR, SA, SO 9 -18
	24. - 26.01 2025	GIUDITTA	YOGA TT AYURVEDIC YOGA THERAPY	Asanas & Pranayamas für Doshas, Gunas und Agni Asanas & Pranayamas auswählen und anpassen für Dosha Balance	20	VEDA VITAL FR 16-20 SA & SO 9 -18
	26.-29.06 2025	ELMAR	YOGA TT YOGA THERAPY MODUL II PRÜFUNG & LEHRPROBE	Korrektive Übungen 2 Stunden & Workshop Planung Restorative Yoga & Meditation Prüfung & Lehrproben	32	KRAFTQUELLE DO, FR, SA, SO 9 -18
	MÄRZ 2024 - JUNI 2025	TTC	YOGA TT GROW & PROGRESS	Eigenpraxis Hausübung und Literatur Lehrproben vorbereiten	30	FREIE ZEITEINTEILUNG
	MÄRZ 2024 - JUNI 2025		YOGA THERAPY TT	GESAMTSTUNDENANZAHL	230	

YOGA TEACHER TRAINING

UNSERE LEHRER

EL MAR SPIELAUER

Ausbildungsleitung

Lebt und lehrt:

- Traditionelle indische Medizin und Massage
- Traditionelle tibetische Massagemethoden
- Thailändische Massage
- Asiatische Meridian- und Energiepunktlehre
- Energetische Arbeitsmethoden diverser Ausbildungssysteme
- Indische und chinesische Körperarbeit und Bewegungslehre

Liebt:

das Leben, die Familie, die Natur, Bogenschießen, Reiten, Wrack und Höhlen-Tauchen, Kampfkünste, Yoga, Laufen, Radfahren und vieles mehr.

Motto:

Liebe, Zufriedenheit und Gesundheit ist Energie aus der Lebenskraft, sie zu mehren, zu kultivieren und verfeinern ist die Aufgabe.

Diese dann zum Dienst an sich selbst und der gesamten Schöpfung einzusetzen, ist eine der größten Gnaden des Lebens.

El Mar Spielauer ist Wanderer zwischen den Welten, suchender des inneren Grals. Seine Leidenschaft als Höhlentaucher, Wreckexplorer und Trimixinstructor Trainer ließen ihn die 7 Weltmeere befahren. Auf dem Pfad des Abenteurers führte sein Weg unweigerlich eines Tages in die Welt der inneren Exploration.

Er wandelte auf den Wegen von Chi Gong, Tai Chi, Kampfkünste, Schamanismus, Druidentum, Ayurveda und Yoga. Inspiriert durch Callisthenics und functional Training entwickelte er einen neuen Hatha Yoga Stil - Functional Movement Yoga - FMY.

FMY arbeitet von außen nach innen und setzt den Körper mit seiner Biomechanik und den 7 Grundlegenden Bewegungsmustern an den Anfang der Yogapraxis. Beeinflusst von Callisthenics, Martial Arts und Faszienlehre führt FMY auf den Quest, das zu werden, was du bereits warst: a natural born mover !

CAROLINE DURSTBERGER

Ausbildungsleitung

Yoga begleitet Caroline schon seit über 17 Jahren und hat sie 2016 bei einem Auslandsaufenthalt in Ecuador zu Ayurveda geführt. Zurück in Wien hat sie die Ausbildung zur Ayurveda Praktikerin gemacht. Das ayurvedische Wissen hat sie auf vielen Ebenen transformiert und dazu gebracht sich selbst tiefer zu begegnen.

Derzeit befindet sie sich in Ausbildung bei Dr. Satyajith Kadkol, Arzt und Vaidya der ayurvedischen Wissenschaft und Schriften. Dabei hatte sie die Möglichkeit mehrmals nach Udupi, Indien zu reisen um direkt von Dr. Satyajith und in seiner Klinik zu lernen, sowie für Vorträge und Workshops nach Wien einzuladen.

Sie arbeitet als selbstständige Ayurveda Praktikerin, ist ausgebildeter Yogalehrerin und leitet die Schule und Ausbildung für Ayurveda und Yoga, im Veda Vital Zentrum in Wien.

Sie liebt die Natur und besonders das Meer.

YOGA TEACHER TRAINING

UNSERE LEHRER

GIUDITTA PACI-FORTUNE, CAP, AYS RYT-500,
B.Msc

Giuditta ist eine erfahrene Yogalehrerin mit einem vielfältigen Hintergrund in verschiedenen Yogastilen, einschließlich Āyurveda-Yoga und Integrative Yogatherapie. Mit sieben Jahren Erfahrung im Unterrichten von Klassen, Workshops und Ausbildungen ist Giuditta leidenschaftlich daran interessiert, ihr Wissen zu teilen und anderen zu helfen, ihre Praxis zu vertiefen.

Giudittas Unterrichtsstil ist bekannt für seine Präzision, Geduld und Zugänglichkeit. Sie ist bestrebt, ihre Kurse für Schüler aller Niveaus und Fähigkeiten zugänglich zu machen, und setzt sich dafür ein, eine sichere und unterstützende Lernumgebung zu schaffen. Als Āyurveda-Yoga-Spezialistin weiß Giuditta auch, wie Yoga zur Förderung der Gesundheit und des Gleichgewichts von Körper und Geist eingesetzt werden kann.

Zusätzlich zu ihrem Fachwissen in Āyurveda-Yoga und Integrativer Yogatherapie hat Giuditta auch andere Yogastile erlernt, darunter Hatha, Vinyāsa, Yoga Nidrā und Restorative Yoga. Diese vielfältige Ausbildung ermöglicht es ihr, in ihrem Unterricht auf eine breite Palette von Techniken und Ansätzen zurückzugreifen und ihren Unterricht an die spezifischen Bedürfnisse ihrer Schüler anzupassen.

Nach ihrer Ausbildung bei Vasant Lad und dem Abschluss des Ayurveda-Instituts als zertifizierte Ayurveda-Praktikerin ist es Giudittas Leidenschaft, Klienten auf ihrer Heilungsreise zu unterrichten und zu begleiten. Ihr Ziel ist es, systematisch mit einem oder mehreren der Werkzeuge des Ayurveda zu arbeiten, um das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele ihrer Kunden wiederherzustellen.

BENJAMIN FINK BSc

Bachelor der Physiotherapie an der FH Campus Wien

300h Yoga Alliance TT in Shivananda Yoga in Bad Meinberg/Deutschland

Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis und Ausbildungen in Indien mit Gururu BNS Iyengar, Saraswathi Jois, und internationalen Lehrern WIE Gregor Maehle, Simon Borg Olivier und Boris Gueorguiev

Jahrelange Erfahrung im Kraft- und Kampfsport, der Akrobatik (ob auf den eigenen Händen oder mit einem Partner), sowie diversen Ausdauer- und Ballsportarten. Benjamin reist gerne nach Indien und durch die Welt, balanciert im Sommer meist auf den Händen durch Wien und versucht Yoga zu leben - **ॐ नमः शिवाय**

YOGA TEACHER TRAINING

Wir freuen uns über dein Interesse und stehen dir gerne für deine Fragen zur Verfügung.
Wenn unser Angebot stimmig für dich ist, würden wir uns sehr freuen dich schon bald in der Ausbildung begrüßen zu dürfen.

Namasté नमस्ते



Caroline Durstberger
Altgasse 23/8, 1130 Wien
+4369910150540
ausbildungen@vedavital.at