



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG  
WEITERBILDUNG THERAPIE

# Einjähriger Vorkurs Viniyoga

Für die Weiterbildung

Yoga individuell und Yoga therapeutisch

Vorbereitender Kurs zur Weiterbildung für YogalehrerInnen

# Einjähriger Vorkurs

Yoga-Einzelunterricht und Yogatherapie verlangen von einer/einem LehrerIn mehr und andere Fähigkeiten als die Weitergabe von Yoga im Gruppenunterricht.

Die individuelle Begleitung und die therapeutische Arbeit erfordern ein tiefes Verständnis für den suchenden Menschen und den angemessenen und kreativen Einsatz der Mittel des Yoga – âsana, prânâyâma, Ritual und Meditation, sowie die Fähigkeit zur therapeutischen Gesprächsführung, Einfühlungsvermögen und Klarheit um die Bedeutung der eigenen Rolle.

Unabdingbar sind zudem ein fundiertes Verständnis der westlichen Sicht auf Krankheit und Gesundheit sowie vertiefte Kenntnisse der alten yogischen Konzepte von Leiden und Heilung.

Der einjährige Vorkurs vermittelt die praktischen und theoretischen Grundlagen für die Teilnahme an der 2-jährigen Therapieweiterbildung. Er richtet sich an LehrerInnen, die Yoga im Einzelunterricht bzw. therapeutisch weitergeben möchten, die nötigen Vorkenntnisse für die 2-jährige Therapieweiterbildung aber nicht mitbringen.

# Inhalte des Vorkurses

Im Vorkurs werden vor allem die zentralen Ideen des Viniyoga, des angepassten Unterrichts, vermittelt. Daneben werden weitere Kenntnisse erlangt, die einen Beginn im individuellen Unterrichten ermöglichen.

Für die Weitergabe im Einzelunterricht müssen aus dem grossen Angebot an Yogaübungen diejenigen ausgewählt werden, die den individuellen Gegebenheiten einer Person gerecht werden und ihr nicht schaden. Je nach Situation müssen die Übungen angepasst, abgewandelt und variiert werden. Dabei darf jedoch die Grundrichtung der Übung, gleichsam ihr „Herz“, nicht beeinträchtigt werden.

Einzelunterricht verlangt somit nicht nur fundierte Kenntnisse der Yogaübungen und -techniken für den Körper, den Atem und den Geist, sondern auch der möglichen Variationen und Abwandlungen. Ebenso wichtig für die Auswahl, Entwicklung und Anwendung der passenden Praxis ist ein konzeptionelles Verständnis von âsana, prânâyâma und Meditation.

Folgende Themenbereiche stehen daher im Mittelpunkt des Kurses:

- » Die Konzepte von âsana, prânâyâma und Meditation – konzeptionelles Verständnis, ihre Beschreibung in den klassischen Texten (Yogasûtra/Hathapradîpika), die wichtigsten Techniken und viel eigene Praxiserfahrung
- » Die Rolle des Atems im âsana
- » Vinyâsa krama – sinnvolle Schritte im Aufbau einer Praxis, Vorbereitung und Ausgleich, die innere Struktur von Übungssequenzen
- » Viniyoga – Möglichkeiten der Individualisierung von Yogapraxis im Gruppenunterricht, das Arbeiten mit Variationen
- » Beobachten und Beurteilen von Âsanapraxis
- » Ausgewählte Aspekte von Anatomie/Physiologie
- » Für das Unterrichten wichtige Konzepte aus dem Yoga-Sutra von Patañjali sowie aus der Hatha-Yoga-Pradipika
- » Gruppenunterricht, Einzelunterricht, Yogatherapie – Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- » Struktur des Einzelunterrichts – Häufigkeit, Dauer, Zeitmanagement, Kosten
- » Erfolgreiche Gesprächsführung – Erstgespräch und Folgegespräche
- » Beobachten – Grundlage zur Auswahl der richtigen Variationen zur Korrektur; Umsetzung in eine individuell massgeschneiderte Yogapraxis

# Vorkurs – Dauer und Organisation

Der Vorkurs umfasst

- » 100 Unterrichtseinheiten, die sich auf 10 Seminartage verteilen – in der Regel Freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr
- » 3 Stunden Einzelsupervision/Coaching in den ersten Schritten des individuellen Unterrichtens, bzw. zur Klärung von Fragen zur eigenen Arbeit
- » 4 Einzelstunden zur Erarbeitung einer persönlichen Praxis. Die Begleitung erfolgt durch eineN vom Schweizer Yoga Zentrum anerkannteN LehrerIn.

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt, um ein intensives Arbeiten zu ermöglichen.

Der Unterricht findet in den Seminarräumen der Jugendherberge Solothurn statt.

## Leitung

**Margareta Stühl Nones**

Yogalehrerin BDY/YS/EYU

Gründung und Leitung „Schweizer Yoga Zentrum“, [www.schweizeryogazentrum.ch](http://www.schweizeryogazentrum.ch), langjährige Lehrtätigkeit in Aus- und Weiterbildungen, Seminaren, Supervision.

Weitergabe des Yoga vor allem im Einzelunterricht.

## Kosten

Fr. 2'100.–. Die Anmeldung wird verbindlich mit der Anzahlung von Fr. 285.– und ist danach zahlbar in 11 monatlichen Raten à Fr. 165.–. Bei Bedarf können individuelle Zahlungsmodalitäten vereinbart werden.

In diesen Kosten enthalten ist der Besuch der Seminare, Unterrichtsmaterial sowie die 3 Stunden Einzelsupervision pro Jahr.

Die 4 Lektionen Einzelunterricht pro Jahr werden direkt der/dem LehrerIn bezahlt.

# Wer kann teilnehmen – Anmeldung

Für den Besuch des Vorbereitungskurses ist eine Ausbildung als YogalehrerIn sowie eine mindestens zweijährige Erfahrung im Unterrichten von Gruppen erforderlich.

Der Anmeldung beigelegt sein muss eine Auflistung, die ein Bild über die Dauer der Unterrichtstätigkeit gibt.

## Abschluss des Vorkurses

Die regelmässige Teilnahme an dem Vorkurs befähigt zur Teilnahme an der Therapie-Weiterbildung. Sie wird nach Beendigung mit einer Teilnahmebestätigung bescheinigt.

## Für weitere Informationen

SCHWEIZER YOGA ZENTRUM  
c/o Margareta Stühl Nones  
Calvinstrasse 5  
CH - 2540 Grenchen  
Fon: 0041 (0) 32 652 26 73

[stuehl@schweizeryogazentrum.ch](mailto:stuehl@schweizeryogazentrum.ch)  
[www.schweizeryogazentrum.ch](http://www.schweizeryogazentrum.ch)