

YOGALEHRER*INNEN AUSBILDUNG BEI **BAMBOO YOGA**

Yogalehrer*Innen Ausbildung in Berlin - Karlshorst

300 intensive Stunden

10 bereichernde Wochenenden

1 hochqualifiziertes Lehrer*Innen Team





INHALTSVERZEICHNIS

- Warum bamboo yoga? **3 / 4**
- Tradition, Richtlinien und Zertifikat **5**
- Ausbildungsvoraussetzungen **6**
- Inhalte der Yogalehrer*Innen Ausbildung..... **7**
- Dein Lehrer*Innenteam..... **8 / 9**
- Termine, Zeiten, Ort **10**
- Preise, Dein Unterrichtsmaterial **11**
- Du kommst von außerhalb? / Du brauchst Hilfe? **12**
- Anmeldeformular **13 / 14**



WARUM BAMBOO YOGA?

Den eigenen Horizont erweitern:

Die bamboo Yogalehrer*Innen Ausbildung bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einer authentischen und selbständigen Yogalehrkraft macht.

Unsere Mission ist es, Dir die Sicherheit mitzugeben, anatomisch korrekt und energetisch sinnvoll zu unterrichten und auch selber zu praktizieren.

In der Yogalehrer*Innen Ausbildung wirst Du Dich und Deinen Körper besser kennenlernen und somit aus Deinem eigenen, individuellen Potenzial schöpfen, was Deine Yogastunden, Dein Leben und Deinen Alltag bereichern wird.

Der Unterricht der 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

Viele Themen lassen sich von anderen nicht wirklich getrennt unterrichten, deswegen streben wir einen integralen Unterrichtsstil an. Das macht unsere Ausbildung nicht nur effizient, sondern auch sehr abwechslungsreich.



Inhalte der Ausbildung:

Wir vermitteln ein Grundverständnis der Yogapraxis aus einem ganzheitlichen, integralen Standpunkt heraus, verwurzelt in den alten Traditionen, jedoch den neuesten wissenschaftlichen und anatomischen Erkenntnissen angepasst. Dein Lehrer*Innenteam verfügt über grundlegendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, Pranayamas und Asanas, den Stundenaufbau und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflektion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

Authentizität:

Berlin bietet Dir nahezu unbegrenzte Auswahl an Schulen und Lehrer*Innen. Wir möchten, dass Du während der Zeit Deiner Ausbildung mindestens 40 Yogaklassen besuchst (30 davon kannst Du kostenfrei bei bamboo yoga besuchen) und gegen Ende Deiner Ausbildungszeit auch über den „Tellerrand“ schaust und in Yogaklassen anderer Yogaschulen bei möglichst vielen verschiedenen Lehrer*Innen praktizierst.

Aufgabe:

Nimm Dir nach jedem Besuch einer Yoga-Klasse etwas Zeit, um alles noch einmal Revue passieren zu lassen – wie war die Atmosphäre für Dich, was hat Dich inspiriert, was eher gestört, was würdest Du gern mit in Deinen eigenen Unterricht einfließen lassen, welche Unterschiede sind Dir aufgefallen, wie fühlst Du Dich energetisch vor und nach dem Kurs, welche Sätze und Formulierungen der Lehrkraft haben Dich berührt?

Auswertung:

Deine Wahrnehmungen helfen Dir, mehr über Dich herauszufinden und Dir Deiner Empfindungen und Beobachtungen bewusst zu werden. Sie sind der Schlüssel zu Dir, Deiner Praxis und somit auch zu Deinem eigenen Unterrichtsstil.

Was passt zu Dir?

Was entspricht **Deinem** Charakter, womit kannst **Du** Dich identifizieren?

Um Dich zu einer Lehrkraft mit großer Authentizität auszubilden, halten wir die individuelle Beantwortung dieser Fragen für sehr wichtig und inspirierend, um Dich bestmöglich unterstützen zu können und stehen Dir auch später gern zur Seite. Ziel ist es, Dich mehr und mehr mit Deinem innersten Wesen zu verbinden und als Mensch, Praktizierender und Lehrender Dein volles Potenzial zu entwickeln zu können.

Wir begleiten Dich - auch noch danach:

Schon gegen Ende und auch nach Abschluss Deiner Ausbildung hast Du die Möglichkeit, innerhalb unserer „New Teacher Class“ in einem geschütztem Rahmen mit „echten“ Teilnehmer*Innen zu dritt und später auch alleine Kurse zu unterrichten. Wir begleiten Dich anfangs dabei und geben Dir Feedback.

Was Du noch wissen solltest

Bitte nimm Dir insgesamt ca. 25 Stunden im Monat Zeit für die eigene Yogapraxis, deren Nachbereitung, die Vorbereitung Deiner eigenen Yogastunden, Hausaufgaben, die Sewa und natürlich das Lernen.

TRADITION, RICHTLINIEN & ZERTIFIKAT

Das traditionelle, klassische Yoga ist die Basis unserer Arbeit. Unsere 300 Stunden Yoga-lehrer*Innen Ausbildung orientiert sich hauptsächlich an den Richtlinien der bekannten Bihar School of Yoga in Indien nach Swami Sivananda Saraswati. Sie basiert, im Gegensatz zu vielen neueren Unterrichtsmethoden, auf den alten Schriften des Yoga und damit auf dem Urverständnis des energetischen Arbeitens. Andere Einflüsse, vor allem neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, fließen mit ein. Die 300 Stunden setzen sich u. a. aus Kontaktstunden mit den Lehrkräften der Ausbildung, der eigenen Praxis, Vor- und Nachbereitung der Praxis und der Hausaufgaben, Sewa, dem eigenständigen Unterrichten und der Teilnahme an Yogaklassen zusammen.

Wir sehen davon ab, die Ausbildung bei einer Yoga-Allianz anzumelden, da das in unseren Augen keine Vorteile bringt, aber mehr Kosten verursacht. Zudem liegen die Qualitätsansprüche solcher Zertifikate oft unter dem Niveau, das wir anstreben und werden unseres Wissens nach auch nicht überprüft. Des Weiteren werden von den Allianzen laufende Gebühren erhoben, wenn man sich auch als Lehrer*In bei ihnen listen lassen möchte.

Teilnehmen musst Du an mindestens 85 Prozent des Unterrichts, um Dein Zertifikat zu erlangen. Am Ende Deiner Ausbildung gibt es eine schriftliche und praktische Prüfung, zu der auch Deine Hausaufgaben und Deine Protokolle der 40 von Dir besuchten Yogaklassen gehören. Nach bestandener Prüfung bist Du ein fertiger Yogalehrer bzw. eine Yogalererin mit fundiertem Wissen und der Fähigkeit, authentisch und abwechslungsreich zu unterrichten und auch zu lehren.

Du erhältst das Zertifikat: **„bamboo Hathayogalehrer*In – 300 Stunden“**.



*„DER WEG DES YOGA IST EINZIGARTIG.
YOGA IST EINZIG UND ALLEINE EINE ERFAHRUNG, UND DIE MUSS MAN ERLEBEN, UM SIE
ZU KENNEN. NICHT KONTROLLIEREN ODER BEWERTEN.“*

(PATANJALI, INDISCHER GELEHRTER, VERFASSER DES YOGASUTRA)



AUSBILDUNGSVORAUSSETZUNGEN

Wenn Du nach Deiner Ausbildung unterrichten möchtest, empfehlen wir Dir ein tiefes Einsteigen in die Yogapraxis. Solltest Du aus Neugier und Interesse teilnehmen, um z. B. Deine eigene Yogapraxis vertiefen zu wollen, dann reicht ein ernstes Interesse an Yoga und etwas Vorerfahrung. Körperliche Beschwerden sind kein Hindernis, eine Ausbildung zu absolvieren und kein zwingender Grund, eine Ausbildung abzubrechen. Solltest Du diesbezüglich oder überhaupt Bedenken haben, dann sprich bitte unbedingt vor Deiner Anmeldung mit uns.



LEBEN WIE EIN YOGI!

Es ist nicht immer leicht, zu verzichten. Wir möchten Dich aber dazu ermuntern, den Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen, sowie den Verzehr von Fleisch einzuschränken und bestenfalls sogar ganz darauf zu verzichten. Du wirst spüren, dass sich das positiv auf deine Wahrnehmungsfähigkeit, deine Energie und deine Durchlässigkeit auswirken wird.

INHALTE DER YOGALEHRERINNEN AUSBILDUNG

- 1 Studium der klassischen sechs Yogawege nach Sivananda:
 - **Jnana Yoga - Yoga des Wissens**
(*Yoga Schriften, Philosophie und Geschichte*)
 - **Bhakti Yoga - Yoga der Hingabe**
(*Mantrasingen, Chanting, Rituale*)
 - **Karma Yoga - Yoga der Tat**
(*Selbstloses Dienen, Ethik*)
 - **Raja Yoga - Yoga der Meditation**
(*8 Glieder des Raja Yoga, Einblicke in Patanjalis Yoga Sutras*)
 - **Hatha Yoga - Yoga des Körpers**
(*Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Shavasana (Tiefenentspannung, Meditation)*)
 - **Kundalini Yoga - Yoga der Energien**
(*Chakralehre, Energiekörper, Bandhas, Mudras, Atemtechniken*)
- 2 Anatomie, Physiologie
- 3 Unterrichtstechniken, Ausrichtung & Hilfestellungen/Adjustment Technik, Nutzung von Hilfsmitteln, Vermeidung von Verletzungen
- 4 Unterrichtskompetenzen
(*Stimme, Präsenz, Zeitplanung, Ethik, Didaktik, Methodik im Unterricht, Unterricht vorbereiten, selbstständig planen und anpassen*)
- 5 Yoga Philosophie und -Geschichte
- 6 Yogische Reinigungstechniken
- 7 Lebensstil und ethisches Verhalten, gesunde Lebensweise
- 8 Sewa*
- 9 Hospitation und Assistenz
- 10 Hausaufgaben, deren Auswertung und Besprechung
- 11 Durchführung von eigenen Kurseinheiten inkl. Feedback
- 12 Lehrproben, Abschlussprüfung

* Sewa ist selbstloses Helfen für die Allgemeinheit und Teil der Ausbildung. Du kannst uns z. B. helfen, die Räume sauber zu halten, für die Gruppe etwas kochen oder Dein Können anderweitig für die Yogalehrer*Innen Ausbildung sinnvoll einsetzen, damit sie für Dich und auch für die nachfolgenden Teilnehmer*Innen zu etwas Besonderem wird.

DEIN LEHRERINNENTEAM

Die Mischung macht's

Wie Du schon gelesen hast, wollen wir Dich zu einem authentischen Yogalehrer bzw. zu einer authentischen Yogalehrerin ausbilden, der/die suchen kann und finden wird, was er/sie braucht und was zu ihm/ihr passt. Deswegen möchten wir Dich mit einem festen Team begleiten, laden aber auch Gastlehrer*Innen für spezielle Themen ein. Wir achten bei der Zusammenstellung des Teams nicht nur auf die Erfahrung der Lehrer*Innen und deren Lehrkompetenzen, sondern auch darauf, dass wir ein gutes menschliches Gefühl haben.

Rositta Kamala Schafai Teherani

Seit 2002 unterrichtet Rositta Kamala mit viel Leichtigkeit und Freude Yoga und ist seit 2003 hauptberufliche Yogalehrerin. Sie lebte im Yoga Vidya Ashram und hat dort sowohl bei internationalen YogalehrerInnen gelernt, als auch Yogalehrerin Aus- und Weiterbildungen in der Tradition von Swami Sivananda Saraswati mit dem Schwerpunkt Unterrichts-techniken geleitet, welche sie u. a. in der bamboo Yogalehrer*Innen Ausbildung vermittelt. Als Heilpraktikerin unterstützt sie Menschen mit integrativer Psychotherapie, Focussing und EMDR.



Kim Syta

Shambhudas Kim absolvierte seine 2-jährige Yogalehrer*Innenausbildung in der Sivananda Tradition und war drei Jahre lang Mitarbeiter u. Schüler bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Zahlreiche Aus- und Weiterbildungen u. a. in Meditation, Stressmanagement u. Rücken yoga, sowie seine Tätigkeit als HP für Psychotherapie, mit Schwerpunkt in der psychologischen Yoga-therapie, machen ihn zu einem sehr vielseitigen Lehrer. In der YogalehrerInnen Ausbildung wird Kim einen großen Teil des Unterrichtes leiten.





Pranavi

u.a. geprägt von den Lehren Swami Sivanandas hat Pranavi ein fundiertes Wissen aus mehr als 1500 Ausbildungsstunden in Mantrayoga, Meditation, Lebensberatung und Yogatherapie. Diese kraftvoll-wirksamen Werkzeuge bringt sie mit ihrer immer persönlichen, ermutigenden und zugewandten Art in der bamboo Yogalehrer*Innen Ausbildung zum Einsatz und teilt sie von Herzen gern mit Menschen, die ihren Lebensweg selbstbewusst im Sinne des großen Ganzen gehen möchten.



Christoph Bacher

Der naturverbundene Österreicher kam über die Ausbildung zum Trainer und Masseur zur Alexander Technik und lernte auf diesem Weg auch Yoga kennen, was ihn zu einer Yogalehrer*Innen Ausbildung bewegte. Christoph ist Spezialist für anatomisch korrekt geübte Asanas und wird in unserer Ausbildung das Thema Spiraldynamik unterrichten.



Yvonne Podolski

Yvonne ist sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie. Ihr Fundament im Unterrichten bildete sie vor über 20 Jahren mit Aerobic und Step-Aerobic. Seit 212 praktiziert und unterrichtet sie Pilates, womit auch das Eintauchen in die Yogawelt begann. Schwanger mit ihrem 4. Kind absolvierte sie 2018/19 die 300 Std. Yogalehrer*Innen Ausbildung bei Bamboo Yoga. Ihre Yogastunden unterrichtet sie nach den Prinzipien der Spiraldynamik.



Birge Funke

Birge praktizierte viele Jahre Hatha Yoga, bevor sie sich zur Ausbildung bei Nivata entschloss und dort ihre Zertifizierung als Yogalehrerin nach IYF erlangte. Sie ist Mitgründerin und Geschäftsführerin von bamboo yoga. In der Yogalehrer*Innen-ausbildung unterrichtet sie die Basis Asana Reihe „Pawanmuktasanas“. Birge ist zertifizierte Breathwalk® Lehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin.



TERMINE, ZEITEN, ORT

Jeweils

Freitags : 19:00 - 21:30 Uhr
Samstags : 09:00 - 19:30 Uhr
Sonntags : 09:00 - 16:00 Uhr

- | | | | |
|---|-------------------------|----|--------------------------|
| 1 | 11. - 13. Oktober 2024 | 6 | 28. - 30. März 2025 |
| 2 | 15. - 17. November 2024 | 7 | 16. - 18. Mai 2025 |
| 3 | 13. - 15. Dezember 2024 | 8 | 27. - 29. Juni 2025 |
| 4 | 17. - 19. Januar 2025 | 9 | 12. - 14. September 2025 |
| 5 | 21. - 23. Februar 2025 | 10 | 10. - 12. Oktober 2025 |



Ort

bamboo yoga II
Dönhoffstraße 24
10318 Berlin



PREISE

2999 €

Super Early Bird für die ersten 5 Anmeldungen bis 30.6.

3200 €

Early Bird für Anmeldungen bis 31.7.

3400 €

für spätere Anmeldungen

Es besteht die Möglichkeit, den Preis durch Mithelfen bei bamboo (außerhalb der Ausbildung) zu verringern. Bitte sprich uns darauf an.

Erstattung bei Absage:

Super early Bird Preis:

- keine Erstattung

Early Bird Preis und Normalpreis:

- 50 % bei Absage bis 15.08.24
- 25 % bei Absage bis 01.10.24
- 0% bei Absage ab dem 1.10.24

Die Ausbildung findet ab 10 Teilnehmer*Innen statt, maximal nehmen wir 18 Teilnehmer*Innen auf. Sollten sich nicht genügend Teilnehmer*Innen finden, wird der volle Preis erstattet.

**Arbeitslose, Geringverdiener*Innen sowie Schüler*Innen & Studenten*Innen (unter 29 Jahre) erhalten einen Rabatt von 300 Euro auf den Normalpreis. Bitte einen Nachweis erbringen.*

DEIN UNTERRICHTSMATERIAL

Bitte besorge Dir folgende Bücher:

- Bhagavad Gita, Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-442-21607-9
- Yoga Anatomie, riva Verlag, ISBN:978-3-86883-232-7

Und wenn Du magst (freiwillig):

- Asana Pranayama Mudra Bandha Ananda Verlag, ISBN: 978-392883137
- Meditation für Skeptiker, Droemer Verlag, ISBN: 9783426300701

Yogaequipment wie Matten, Decken, Kissen, Blöcke etc., sowie Tee und Wasser stehen Dir immer kostenlos zur Verfügung. Natürlich darfst Du auch Deine eigene Ausrüstung mitbringen, wenn Dir das so lieber ist. Bitte sei immer sauber, bequem und warm genug gekleidet, wenn Du zu uns kommst. Ein paar Bücher sind vorab bitte selber zu kaufen und teilweise auch schon zu lesen. Bitte rechne dafür mit Extraausgaben von ca. 50 €.





DU KOMMST VON AUSSERHALB?

Du kannst an den Wochenenden der YLA gern kostenlos bei uns im Studio übernachten, wenn du dir eine Matte und einen Schlafsack mitbringst. Eine Dusche ist vorhanden und es gibt auch eine Kochplatte, auf der du dir etwas zubereiten kannst.

DU BRAUCHST HILFE?

Melde ich gern – du hast sicher Fragen und wir treffen uns sehr gern zu einem persönlichen Gespräch mit dir, um dich individuell zu beraten. Dann kannst du uns und die Räume auch gleich kennenlernen. Du kannst uns aber auch gern schreiben oder anrufen – wir beraten Dich natürlich auch per Mail oder Telefongespräch und für fast jedes Problem gibt es eine Lösung.

Birge Funke

Post- und Geschäftsadresse

bamboo yoga

Funke Wimmer GbR
Rheinsteinstr. 1
10318 Berlin

☎ Tel.: 030 95 60 20 20

✉ E-Mail: info@bamboo-yoga.de

📘 facebook.com/bambooyoga

ANMELDEFORMULAR

Anmeldung zur 300 Std. Yogalehrer*Innenausbildung bei bamboo yoga 2024/2025.

VORNAME:

NACHNAME:

GEBURTSDATUM:

--	--	--

STRASSE:

ORT:

EMAIL:

TEL.:

VEREINBARUNG ZU DEN ZAHLUNGSMODALITÄTEN (BITTE WIE VERABREDET AUSFÜLLEN)

Gesamtpreis (inkl. 100 Euro Ratenzahlung, falls gewünscht): _____ Euro.

Ich überweise die o.g. Gesamtsumme auf einmal bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung auf das u.g. Konto.

Ich überweise eine Anzahlung über _____ EURO bis spät. 14 Tage nach Anmeldung und die Restsumme als monatliche Rate wie folgt auf das u.g. Konto.

Anzahl der Raten: _____

Höhe der Raten: _____ Euro

Beginn der monatlichen Ratenzahlung: _____

Ich bin SchülerIn/StudentIn und unter 28 J. (Nachweis bitte per Scan oder Post)

ICH BIN GERINGVERDIENER BZW. ARBEITSSUCHENDER (Nachweis bitte per Scan oder Post)

Fehlzeiten/Nachholregelung/Zertifikat

Um das Zertifikat zu erlangen, verpflichte ich mich, an mind. 85 % des Unterrichts (das erlaubt 2,5 Fehltage) teilzunehmen und die 20 Sewa Stunden zu leisten. Bis zu 2,5 Fehltage können kostenfrei in einer anderen bamboo yoga Ausbildung nachgeholt werden, dies in Absprache mit der Geschäftsleitung. Jeder weitere ganze Tag, der nachgeholt wird, wird mit 100 Euro berechnet.

Änderungen des Ausbildungsplans

Sollten einzelne Termine aus wichtigem Grund verschieben werden müssen ist das kein Grund für einen Rücktritt vom Vertrag. In diesem Fall wird ein Ersatztermin gesucht oder ggf. auf Online Unterricht ausgewichen.

Ebenso besteht kein Rücktrittsgrund, falls eine Lehrkraft ausfällt und der Unterricht von einer anderen qualifizierten Lehrkraft übernommen wird.

Ratenzahlung

Ratenzahlungsvereinbarungen benötigen der Schriftform. Bei Ratenzahlung fällt unabhängig von der Anzahl der Raten eine zusätzliche Aufwandsentschädigung von insg. 100 Euro an. Dies ist bitte im Formular gut erkennbar einzutragen.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden nicht übernommen.

Versicherung

Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Wir empfehlen den Abschluss einer Unfall- und Haftpflichtversicherung.

Schriftform

Änderungen dieses Vertrages bedürfen der Schriftform

ZAHLUNGSEMPFÄNGER:

**BAMBOO YOGA
FUNKE WIMMER GBR
RHEINSTEINSTR. 1
10318 BERLIN**

KONTOVERBINDUNG:

**bamboo yoga
DKB
IBAN: DE61120300001082543867
BIC:BYLADEM1001**

Ich habe die PDF „300 Std. Yogalehrer*Innen Ausbildung bei bamboo yoga“ auf der Webseite von bamboo yoga heruntergeladen und gelesen und akzeptiere die AGB von bamboo yoga, sowie die jeweils aktuellen Hygieneregeln. Ich bin über die Erstattungsmodalitäten informiert. Ich akzeptiere und erfülle alle erwähnten Richtlinien bezüglich der Vertragsinhalte, der Ausbildungsvoraussetzungen und der Zahlung und melde mich hiermit verbindlich an.

UNTERSCHRIFT Teilnehmer/in

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT Geschäftsleitung

ORT, DATUM

DAS ANMELDEFORMULAR PER SCAN BITTE VOLLSTÄNDIG AUSGEFÜLLT UND UNTERSCHRIEBEN AN:
INFO@BAMBOO-YOGA.DE