

# Informationen

über den

***Ausbildungslehrgang zum/zur  
klassischen Yogalehrer/in***

sowie über den

***Nachdiplom-Studienlehrgang  
und weitere Ausbildungsmodule***



*mit*

***Paramapadma Dhiranandaji  
aus Indien***

***und Yogacarya Karmananda  
(Jean-Pierre Wicht)***

## Inhaltsverzeichnis:

1. Auf einen Blick.....	2
2. Einleitung.....	3
3. Ausbildungskonzept .....	3
4. Yogalehrer Basisausbildung.....	4
4.1 Allgemeines .....	4
4.2 Teilnahmevoraussetzungen.....	4
4.3 Ausbildungsfächer und Stundenzahlen .....	5
4.4 Referenten.....	6
4.5. Ausbildungsabschluss .....	7
5. Nachdiplom Studienlehrgang.....	7
5.1 Allgemeines .....	7
5.2 Ausbildungsfächer und Stundenzahlen .....	8
5.3 Referent.....	8
5.4. Ausbildungsabschluss .....	8
5.5 Optionale Prüfung als freier Kandidat, freie Kandidatin bei Yoga Schweiz (YS).....	9
6. Traditionsnachfolge .....	9
7. Zusätzliche Ausbildungsmodule .....	10
7.1 Yogatherapie für Yogalehrer.....	10
7.2 Zusatzausbildung für dipl. Yogalehrer/innen.....	11
7.3 Herbstseminarwochen .....	11
7.4 Externe Medizinische Grundlagenausbildung.....	12
8. Zusätzliche Angebote .....	12
8.1 Jährliche Yogalehrer-Fortbildungs-Seminare .....	12
8.2 Kriya-Yoga Meditations-Seminare .....	12
9. Übersicht über die Ausbildungsmodule .....	13

### 1. Auf einen Blick

**Ausbildungskonzept:** - Zweijährige Yogalehrer-Ausbildung (Basisausbildung) mit Diplomabschluss (200 Ausbildungsstunden), weitere Infos bei 4.  
- Einjähriger Nachdiplom-Studienlehrgang als optionale Zusatzausbildung (102 Ausbildungsstunden), weitere Infos bei 5.

**Hauptreferenten:** - Paramapadma Dhiranandaji (Schulungsleiter)  
- Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht, dipl. Yogalehrer (stellvertretender Schulungsleiter)

**Tradition:** - Gemäß Paramapadma Dhiranandaji aus Indien, welcher ein Nachfolger der Kriya-Yoga-Nachfolge aus der Lehrerlinie (Guru-Paramparā) von Babaji bis Paramahansa Yoganandaji und Paramahansa Hariharanandaji ist, weitere Infos bei 6.

**Abschluss:** - Schuleigenes Diplom mit Ausbildungsabschluss als: dipl. Yogalehrer / dipl. Yogalehrerin, weitere Infos bei 10.  
In der Schweiz ist eine nachträgliche Anerkennung durch Yoga Schweiz (YS) nach einer zusätzlichen Prüfung bei YS als freier Kandidat, freie Kandidatin möglich.

**Weitere Ausbildungsmodule:** - Weitere Zusatzausbildungen, weitere Infos bei 7. und 9.  
- Jährlich stattfindende Herbstseminarwochen

**Zusatzangebote:** - Jährliche Yogalehrer-Fortbildungs-Seminare  
- Kriya-Yoga Meditations-Seminare, geleitet von Paramapadma Dhiranandaji

**Weitere Informationen:** [www.kriya-yoga.net](http://www.kriya-yoga.net) oder [www.yoga-zentrum.ch](http://www.yoga-zentrum.ch)

## 2. Einleitung

Paramapadma Dhiranandaji gründete 1986 in Schorndorf - Deutschland eine Ausbildungsschule für klassische Yogalehrer und Yogalehrerinnen. In der Zeit von 1986 bis 1997 fanden insgesamt 6 zweijährige Ausbildungs-Lehrgänge unter seiner Leitung statt. In dieser Zeit haben ca. 140 Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die Ausbildung erfolgreich absolviert.

Als Paramapadma Dhiranandaji 1997 von Schorndorf nach Bregenz, Österreich umzog, beschloss er, die Yoga-Lehrerausbildung in der Schweiz anzubieten. Zusammen mit seinem Schüler Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) findet die Ausbildung seit 1998 in CH-Speicher - Kanton AR statt. In der Zwischenzeit haben bereits sechs Ausbildungslehrgänge stattgefunden. Über 200 Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus der Schweiz, Deutschland und Österreich haben diese zweijährige Ausbildung erfolgreich mit einem schuleigenen Diplom abgeschlossen. Im Frühjahr 2010 hat der 7. Ausbildungslehrgang in CH-Speicher begonnen.

1999 betraute Paramapadma Dhiranandaji seinen Schüler Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) mit dem Aufbau und der Durchführung eines einjährigen Nachdiplom-Studienlehrganges für klassische Yogalehrer und Yogalehrerinnen. Das Ziel dieses Lehrganges ist die Vertiefung des theoretischen Backgrounds für Yogalehrer/innen sowie die Ergänzung der Ausbildungsfächer gemäß dem Ausbildungsprofil des EBP (Europäisches Basisprogramm) der EYU (Europäische Yoga Union) und den Landesberufsverbänden wie z.B. YS (Yoga Schweiz) und BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland). Dieser Nachdiplom-Studienlehrgang kann nur von dipl. Yogalehrer/innen besucht werden.

Seit 2000 haben 8 Lehrgänge stattgefunden und es haben insgesamt 95 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgreich abgeschlossen. Der 9. Lehrgang hat im Januar 2010 begonnen.

## 3. Ausbildungskonzept

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut. Die Basis-Module bestehen aus einer **zweijährigen Yogalehrer-Basisausbildung** mit Diplomabschluss und einem optionalen **einjährigen Nachdiplom-Studienlehrgang**.

Paramapadma Dhiranandaji lehrt den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele (Ātman) anstrebt.

Yoga ist nicht nur eine der sechs Philosophien Indiens, sondern meint vor allem den inneren Zustand der Einheit (Yoga, von yuj = verbinden, anjochen) mit unserem Selbst (Ātman). Diese Einheit jeden Moment bewusst zu spüren, ist das Ziel des menschlichen Lebens.

Durch die Hatha-Yoga-Übungen werden Körper und Geist soweit gestärkt und stabilisiert, dass man durch Meditation nach innen tauchen kann. Es geht also nicht darum, die Yoga-übungen zur Perfektion zu treiben, sondern durch die Übungen innere Ruhe, Harmonie und Stabilität zu erzeugen, um noch besser nach innen tauchen zu können.

Wir legen grossen Wert auf eine harmonische Atmosphäre an den Ausbildungswochenenden, welche sich jeweils von selbst einstellt, wenn alle den gleichen Hintergrund (Selbst - Ātman) zu spüren versuchen.

Die **zweijährige Yogalehrer-Basisausbildung** mit Diplomabschluss hat zum Ziel, Yogalehrer und Yogalehrerinnen soweit auszubilden, dass sie kompetent Yoga-Kurse leiten können. Die Grundausbildung ist mehr praxisorientiert. Die Theorie beschränkt sich mehr auf die Unterrichtsgestaltung und das Wissen über den Körper und Geist im Bezug zu den Yoga-Übungen (Einschränkungen, Wirkungen, anatomisches und physiologisches Wissen sowie gesunde Lebensweise). Es wird aber auch Indische Philosophie (Yoga-, Sāṃkhya- und Vedānta-Philosophie) unterrichtet, aber nur in der Masse, damit der Yogalehrer/ die Yogalehrerin ein Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandten Philosophien erhalten.

Nach der zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung kann optional ein **einjähriger Nachdiplom-Studienlehrgang** besucht werden, welcher mehr theoretisch orientiert ist und dazu dient, den theoretischen Background der Yogalehrer/innen zu vertiefen. Die Unterrichtsfächer entsprechen dem EBP (Europäisches Basisprogramm) der EYU, zu dessen Einhaltung auch die Landesberufsverbände (YS, BDY, usw.) verpflichtet sind. In dieser Phase macht die vermehrte Theorie auch Sinn, denn sie unterstützt die in der Praxis gemachte Erfahrung. Das wahre Wissen über Yoga kann nicht theoretisch erfahren werden, sondern nur durch Erfahrungen in der Meditation nachvollzogen werden. Aus diesem Grund gehört die Meditation am Schluss jedes Ausbildungstages zum festen Programm des Nachdiplom-Studienlehrganges.

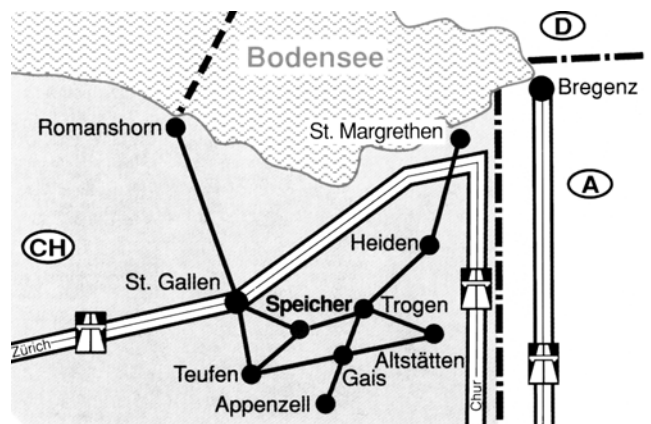
Neben den Basismodulen bieten wir noch weitere Ausbildungsmodule an (siehe Punkt 7 u. 9).

## 4. Yogalehrer Basisausbildung

### 4.1 Allgemeines

Die zweijährige Ausbildung mit 200 Ausbildungsstunden ist auf 16 Wochenenden verteilt. Der Ausbildungsort liegt in CH-Speicher, Kanton Appenzell Ausserrhoden, in der Nähe von St. Gallen.

Der Unterricht findet entweder in der Turnhalle des Zentralschulhauses oder im Buchensaal im Gebäude des Hallenbades statt.



Lageplan Speicher

Die Ausbildungswochenenden werden abwechselungsweise von Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) geleitet.

Der Unterrichtsstoff sollte zwischen den Ausbildungswochenenden aufgearbeitet werden. Wir legen den Teilnehmer/innen nahe, während der Ausbildung wöchentlich eine Yoga-Lektion zu besuchen.

### 4.2 Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter: 20 Jahre
- Abgeschlossene Lehre, Ausbildung, Studium oder Abitur.
- Die Unterrichtssprache Deutsch verstehen und auch schreiben können.
- Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung im Umgang mit Menschen.
- Freude im Umgang mit Menschen.
- Bereitschaft zur Arbeit an sich selbst.
- Grosse Motivation, diese Ausbildung ernsthaft zu absolvieren.
- Wir empfehlen, ab Beginn der Ausbildung wöchentlich eine Yoga-Lektion zu besuchen.

Entgegengesetzt zu den meisten anderen Ausbildungsschulen, setzen wir nicht eine 2-3 jährige Yoga-Praxis voraus. Sicher wäre dies von Vorteil, doch nach Absprache können wir auch Personen aufnehmen, welche eine weniger lange Yoga-Praxis vorweisen können. Yoga hat nicht nur mit der Beweglichkeit des Körpers zu tun, sondern ist vor allem ein innerer Zustand.

### 4.3 Ausbildungsfächer und Stundenzahlen

Unterrichtsfächer der Basisausbildung:	Ausbildungsstunden	Referenten
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Philosophische Systeme</b> (darśanas)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sāṅkhya-Philosophie</li> <li>- Klassisches Yoga nach Patañjali: Aṣṭāṅga-Yoga - acht Stufen des Yoga: <i>Yama</i> (Kontrolle), <i>Niyama</i> (Disziplin), <i>Āsana</i> (körperliche Stellungen), <i>Prāṇāyāma</i> (Zurückhalten der Lebensenergie), <i>Pratyāhāra</i> (Zurückziehen der Sinne), <i>Dhāraṇā</i> (Konzentration), <i>Dhyāna</i> (Meditation), <i>Samādhi</i> (Erleuchtung).</li> <li>- Vedānta-Philosophie</li> </ul> </li> </ul>	32 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Theorie über Haṭha-Yoga:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Āsanas (körperliche Stellungen)</li> <li>- Mudrās (Gesten)</li> <li>- Ṣaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme)</li> <li>- Prāṇāyāma (Atemübungen)</li> <li>- Prāṇa, Luftarten, nāḍīs, cakren, kuṇḍalinī-śakti, usw.</li> <li>- Meditation</li> </ul> </li> </ul>	32 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Geführte Yoga-Lektionen der Teilnehmer</b></li> <li>● <b>Besprechung (Supervision) der Lektionen</b></li> </ul>	42 Std. <sup>2)</sup> 28 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Unterrichtstraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen</li> </ul> </li> </ul>	16 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Studium</b> (ausschnittsweise) <b>der spirituellen Schriften</b> (Upaniṣaden, Bhagavadgītā, Yogasūtren, Haṭha-Yoga-Schriften)</li> </ul>	16 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Anatomie, Physiologie, Pathologie 4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga und die körperlichen Systeme</li> </ul> </li> </ul>	20 Std. <sup>1)</sup>	Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) <b>3)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Yoga und gesunde Lebensweise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesunde Ernährung, ayurvedische Tipps</li> </ul> </li> </ul>	8 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Spezielles Prüfungstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwischenprüfung</li> <li>- Praktische und theoretische Abschlussprüfung</li> </ul> </li> </ul>	6 Std. <sup>1)</sup>	Paramapadma Dhiranandaji und Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
<b>Total Ausbildungsstunden</b>	<b>200 Std.</b>	

Die Lektionen dauern entweder **1)** 60 Minuten oder **2)** 90 Minuten

Die Angaben bei den Anzahl Stunden sind effektive Stunden und nicht Anzahl Lektionen.

**3)** Der Kursleiter wird bei Bedarf unterstützt und beraten von:

- Dr. med. Günter Waldeck, Zürich

**4) Lehrmittel:** Biologie, Anatomie, Physiologie, Urban & Fischer, ISBN: 978-3-437-26800-7

#### 4.4 Referenten

● **Schulungsleiter: Paramapadma Dhiranandaji, (S.K. Ghosh)** von Beruf Yogalehrer und Astrologe, wurde 1937 als Samir Kumar Ghosh in Kalkutta - Indien geboren. Schon seit frühester Kindheit wurde er mit der klassischen Form des Yoga vertraut gemacht. Unter der geistigen Führung von zwei sehr weisen Yogis und durch eine fünfjährige Ausbildung zum klassischen Yogalehrer erarbeitete er sich ein fundiertes Wissen über den klassischen Yoga. 1959 wurde Dhiranandaji von Swami Hariharanandaji im Puri Ashram in die ursprüngliche Technik des Kriya-Yoga, nach der Lehre von Babaji und seiner traditionellen Nachfolge (Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Paramahansa Yoganandaji und Paramahansa Hariharanandaji) eingeweiht und vollendete ebenso unter der Führung seines Lehrers Swami Hariharanandaji schnell die höheren Kriya-Stufen. 1977 erhielt Paramapadma Dhiranandaji den Auftrag, als autorisierter Lehrer den Kriya-Yoga im Westen zu lehren. Seither leitet er regelmäßig verschiedene Kriya-Yoga-Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. 1982 erreichte Paramapadma Dhiranandaji den Zustand des Nirvikalpa-Samadhi, dem Ziel des Yoga-Weges. Seit 1986 bildet Paramapadma Dhiranandaji Schüler zu klassischen Yoga-Lehrern (Aṣṭāṅga-Yoga) aus. In 12 Lehrgängen (6 davon in Deutschland) sind bisher über 340 Yogalehrer und Yogalehrerinnen von Paramapadma Dhiranandaji ausgebildet worden.

● **Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)**, dipl. Yogalehrer, YS anerkannt, Schüler von Paramapadma Dhiranandaji, erhielt 1997 von Paramapadma Dhiranandaji die Berechtigung (Yogācārya- Titel), Yogalehrer des klassischen Yoga auszubilden. Er führt seit 1995 eine eigene Yogaschule in CH-Ennetbaden mit regelmäßig stattfindenden Yoga Kursen. Seit 1999 führt er zusammen mit Iris Huber das Yoga-Zentrum in Ennetbaden und leitet zudem den Nachdiplom-Studienlehrgang. 1999 wurde er als 'Yogalehrer YS' von Yoga Schweiz anerkannt. Seit 2005 leitet er im Yoga-Zentrum in CH-5408 Ennetbaden zusammen mit Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber) eine Yogalehrerausbildung gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji. Weitere Angaben siehe auch Punkt 5.3.

● Folgende weitere Referenten unterrichten bei Bedarf an der Ausbildung sowie an den jährlich stattfindenden Yogalehrer-Fortbildungen:

##### **Yogācārya Shivānanda (Hans-Dieter Sauer )**

- 1. Yogalehrer-Ausbildung bei Inge Stadler (eine Schülerin von André van Lysebeth)
- 2. Yogalehrer-Ausbildung bei Paramapadma Dhiranandaji in D-Schorndorf
- Ehemaliger Dozent und Lehrberater für 'Antistress, Psychohygiene und Yoga' beim Deutschen Roten Kreuz
- Nachdiplom-Studienlehrgang 2000/01
- Erhielt 2000 von Paramapadma Dhiranandaji die Berechtigung (Yogācārya- Titel), Yogalehrer/innen auszubilden und leitet seit 2005 eine Yogalehrerausbildung in D-Backnang gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji.

##### **Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)**

- Yogalehrer-Ausbildung bei Paramapadma Dhiranandaji in D-Schorndorf
- Yoga-Therapie-Ausbildung bei Dr. Gopal Das in Kalkutta, Indien
- Erhielt 2001 von Paramapadma Dhiranandaji die Berechtigung (Yogācārya- Titel), Yogalehrer/innen auszubilden und leitet seit 2005 eine Yogalehrerausbildung in A-Hörbranz bei Bregenz gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji.

##### **Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)**

- Yogalehrer-Ausbildung bei Paramapadma Dhiranandaji in D-Schorndorf
- Nachdiplom-Studienlehrgang 2000/01
- Medizinische Grundlagenausbildung 2000/01 beim Zentrum Bodyfeet
- Erhielt 2001 von Paramapadma Dhiranandaji die Berechtigung (Yogācārya- Titel), Yogalehrer/innen auszubilden und leitet zusammen mit Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) die Yogalehrerausbildung in CH-Ennetbaden.
- Führt zusammen mit Yogācārya Karmānanda (J.P. Wicht) das Yoga-Zentrum / Ennetbaden.

## 4.5. Ausbildungsabschluss

Es erfolgt eine theoretische und eine praktische Abschlussprüfung. Bei bestandener Prüfung wird ein schuleigenes Diplom als **dipl. Yogalehrer / dipl. Yogalehrerin** übergeben.

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, durch den Besuch weiterer Ausbildungsmodulen, welche nach der Grundausbildung stattfinden, sich auf eine eventuelle Prüfung bei den Yoga-Berufsverbänden (YS, BDY usw.) vorzubereiten (siehe auch 5.5).

## 5. Nachdiplom Studienlehrgang

### 5.1 Allgemeines

Der Nachdiplom Studienlehrgang wird ebenfalls zu den Basis-Ausbildungsmodulen gezählt. Das Hauptziel ist die Vertiefung des theoretischen Backgrounds für Yogalehrer/innen.

Bei der zweijährigen Basisausbildung wird der Schwerpunkt auf die Yoga-Praxis, Gestaltung des Unterrichts sowie auf die Theorie des achtstufigen Yogaweges (Aṣṭāṅga-Yoga) gelegt. Beim Nachdiplom-Studienlehrgang wird der Schwerpunkt auf die Theorie der Indischen Philosophie sowie auch auf Anatomie, Physiologie und Pathologie gelegt.

Beide Basis-Module sind auch die fachspezifische Grundlage (300 Ausbildungsstunden) für die EMR-Anerkennung in der Schweiz. Die EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) anerkennt die therapeutische Tätigkeit für die meisten Krankenkassen in der Schweiz.

Der Nachdiplom Studienlehrgang vermittelt somit einen Überblick über die Wissensgebiete, welche ein Yogalehrer, eine Yogalehrerin unbedingt kennen sollte.

Diese Wissensgebiete entsprechen auch den Prüfungsthemen von Yoga Schweiz (YS), welche wiederum nach dem EBP (Europäischen Basisprogramm) der EYU - Europäischen Yoga Union ausgewählt wurden. Die YS - EYU verlangt nur ein allgemeines Wissen über die entsprechenden Themen. Dies gilt auch für den BDY (Bund Deutscher Yogalehrer).

Dieser Studienlehrgang hilft, die verschiedenen Themengebiete zu strukturieren und einzuteilen. Es wird eine allgemeine Einführung mit entsprechender Vertiefung in die verschiedenen Themen vermittelt.

Die eigentliche Bedeutung der Schriften kann nur durch eigene Meditation und Vertiefung erfahren werden. Deshalb gehört die Meditation als fester Bestandteil zum Nachdiplom-Studienlehrgang.

Dieser Studienlehrgang setzt auf der zweijährigen Basisausbildung auf und ergänzt das teilweise fehlende Wissen, welches bei einer eventuellen YS-Diplomierung oder eventuell bei einer BDY-Diplomierung gefordert wird.

Folgende Themen werden beim Nachdiplom Studienlehrgang vermittelt:

- Anatomie / Physiologie / Pathologie
- Befassen mit folgenden Quellentexten:
  - *Bhagavadgītā*
  - *Yoga-Sūtra*
  - *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*
  - *Upaniṣaden*
- Verschiedene Indischen Philosophien (*Sāṃkhya, Yoga, Vedānta*)
- Einführung in den Buddhismus
- Einführung in den Tantrismus
- usw.

Der Nachdiplom-Studienlehrgang dauert ein Jahr und ist auf 14 Sonntage verteilt und findet im Yoga-Zentrum in CH-5408 Ennetbaden statt.

## 5.2 Ausbildungsfächer und Stundenzahlen

Themen	Anzahl Stunden	Sonntag
Anatomie - Physiologie - Pathologie	24 Std. <sup>2)</sup>	N 1 - 13
Allgemeines, Indische Philosophie, Einführung in Sanskrit, <i>Sāmkhya-Philosophie, Yoga-Philosophie, Haṭha-Yoga Tradition, Tantrismus</i>	12 Std. <sup>2)</sup>	N 1 - 14
<i>Yoga-Sūtra von Patañjali</i>	6 Std. <sup>1)</sup>	N 2 - 6, N 9 - 13
<i>Haṭha-Yoga Pradīpika</i>	6 Std. <sup>1)</sup>	N 2 - 13
<i>Vedānta</i>	4 Std. <sup>2)</sup>	N1, 7, 9, 14
<i>Upaniṣaden</i>	12 Std. <sup>2)</sup>	N1 - 14
<i>Bhagavad Gītā</i>	14 Std. <sup>2)</sup>	N1 - 14
<i>Buddhismus</i>	6 Std. <sup>2)</sup>	N6, 8, 10, 11, 13, 14
<i>Nididhyāsana</i> - Verinnerlichung der Schriften durch Meditation	18 Std. <sup>3)</sup>	N1 - 14
<b>Total Ausbildungsstunden Nachdiplom-Studienlehrgang:</b>	<b>102 Std.</b>	

Die Lektionen dauern entweder **1)** 30 Minuten, **2)** 60 Minuten oder **3)** 78 Minuten

Die Angaben bei den Anzahl Stunden sind effektive Stunden und nicht Anzahl Lektionen.

Da alle Lektionen auf DVD aufgezeichnet werden, können fehlenden Teilnehmer und Teilnehmerinnen die nicht besuchten Lektionen zuhause aufarbeiten.

## 5.3 Referent

Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)

- 1994/1995: Yogalehrer-Ausbildung bei Paramapadma Dhiranandaji in D-Schorndorf
- 1995 - 1997: Intensives Yoga-Direktstudium bei Paramapadma Dhiranandaji im Rahmen der Überarbeitung und Neu-Herausgabe des Yoga-Lehrbuches 'Yogamrita'.
- 1996 - 1999: Besuch diverser Vorlesungen und Kurse an der Universität Zürich:
  - Sanskrit Grundkurs (2 Semester)
  - Besuch von Indologie-Vorlesungen von Prof. Schreiner
- 1999/2000: Medizinische Grundlagenausbildung beim Zentrum Bodyfeet
- 2009: Zusatz-Ausbildungslehrgang bei Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)

Weitere Angaben über Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) siehe auch unter 4.3.

## 5.4. Ausbildungsabschluss

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin erhält am Schluss eine Teilnahme-Urkunde.

Auf eine Prüfung wird verzichtet, da nach dem Nachdiplom-Studienlehrgang bei Interesse die Möglichkeit besteht, bei den entsprechenden Landesberufsverbänden (YS, BDY) durch eine entsprechende Prüfung anerkannt zu werden. (Siehe 5.5)

Bei einer angestrebten EMR-Anerkennung muss nach den beiden Basismodulen, bestehend aus der zweijährigen YogalehrerInnen-Ausbildung und dem einjährigen Nachdiplom-Studienlehrgang, eine zusätzliche Prüfung über beide Ausbildungsmodulare mit insgesamt 302 Ausbildungsstunden abgelegt werden, damit die Ausbildung als fachspezifischer Ausbildungsteil vom EMR anerkannt wird.

## 5.5 Optionale Prüfung als freier Kandidat, freie Kandidatin bei Yoga Schweiz (YS)

Gemäß den Statuten von YS (Yoga Schweiz) besteht die Möglichkeit, als freier Kandidat, freie Kandidatin beim YS eine Prüfung abzulegen. Es werden zwei Paten/Patinnen benötigt, welche diplomierte oder anerkannte Yogalehrer YS sein müssen und eine Prüfungszulassung durch ein Empfehlungsschreiben bewirken können. Das Prüfungsreglement von YS fordert aber einen YS äquivalenten Ausbildungsumfang, welche aber nur durch den Besuch mehrerer Ausbildungsmodulen von unserer Seite abgedeckt wird (siehe auch unten stehende Abbildung).

**Um als Yogalehrer, Yogalehrerin erfolgreich tätig zu sein, ist aber unserer Meinung nach eine Diplomierung durch die Landesverbände (YS, BDY, usw.) nicht zwingend notwendig !**

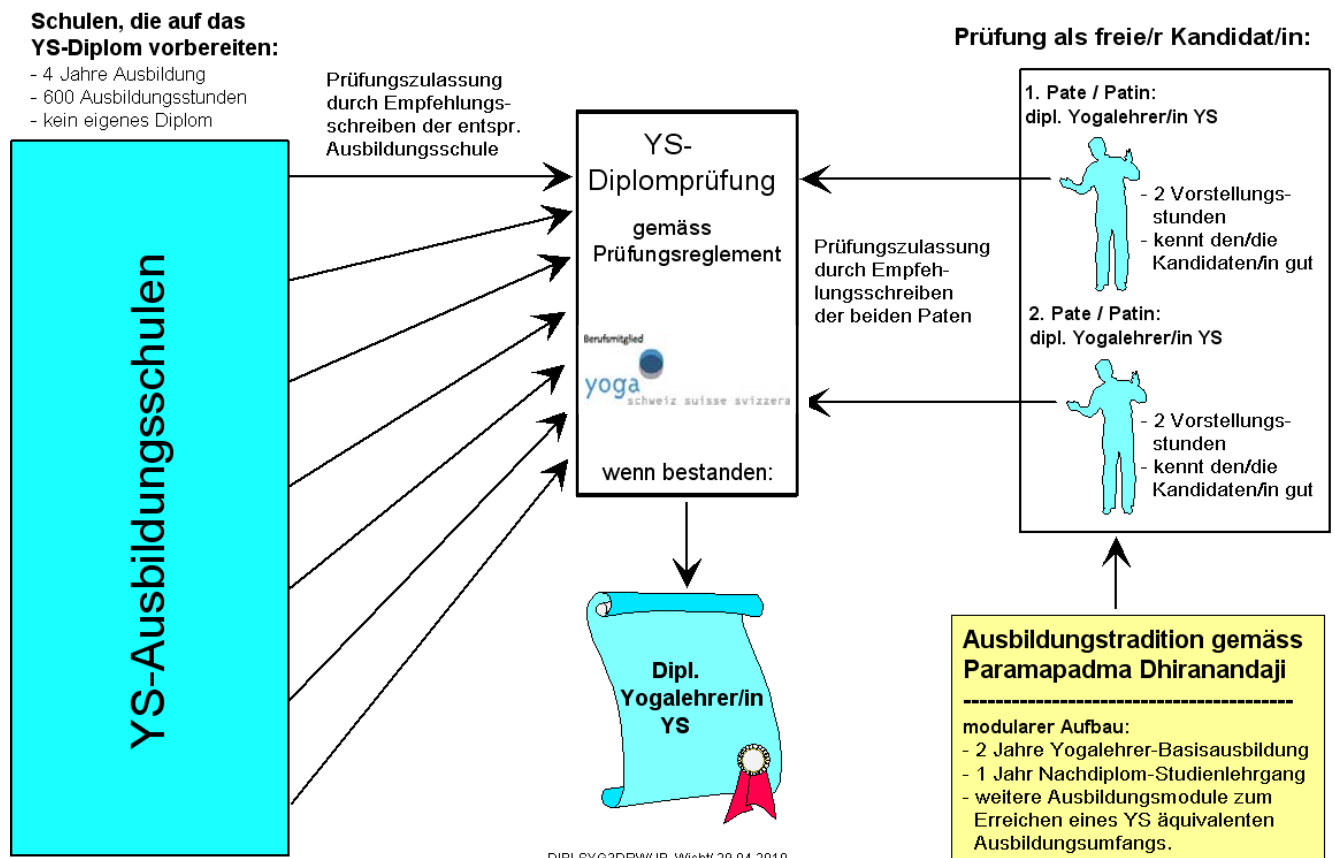


Abb.: Prüfung als freier Kandidat / freie Kandidatin bei YS (Yoga Schweiz)

### Prüfung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY):

Beim BDY ist leider eine direkte Prüfung nicht möglich. Es muss zuerst ein Antrag auf ein Ergänzungsstudium beantragt werden. Der BDY beurteilt dann, welche fehlenden Fächer/Stundenzahlen durch ein Ergänzungsstudium im sog. Kontaktstudium aufgearbeitet werden müssen, bevor eine Prüfungszulassung möglich ist.

## 6. Traditionsnachfolge

Paramapadma Dhiranandaji lehrt den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele (Ātman) anstrebt.

Unsere Ausbildung steht im spirituellen Rahmen in der Linie der Kriya-Yoga-Lehrer (Guru-Paramparā) von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yuktswarji, Paramahansa Yoganandaji, Paramahansa Hariharanandaji und Paramapadma Dhiranandaji.

Dhiranandaji ist ein entfernter Verwandter von Paramahansa Yoganandaji, welcher den Kriya-Yoga im Westen durch sein Buch 'Autobiographie eines Yogi' bekannt gemacht hat.

Unsere Bezeichnung Ausbildung 'zum/r klassischen Yogalehrer/in' zeigt, dass unsere Ausbildung im Aṣṭāṅga-Yoga von Rishi Patañjali wurzelt:

- Aṣṭāṅga-Yoga (acht Stufen des Yoga) → *Yoga-Sūtra von Patañjali*

Im Bereich des Hatha-Yoga-Tradition folgen wir folgenden Quellen:

- Āsanas (körperliche Stellungen) -> Buch: *Yogamrita*
- Mudrās / Bandhas -> *Gheraṇḍa-Saṃhitā*
- Śaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) -> *Gheraṇḍa-Saṃhitā*
- Prāṇāyāma (8 Klassische Atemübungen) -> *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*

Alle benutzten Quellen sind in unserem Lehrbuch enthalten, das die Ausbildung begleitet:  
**Yogamrita - die Essenz des Yoga** - ISBN 978-3-9522816-0-4 (Autor: Paramapadma Dhiranandaji)

## 7. Zusätzliche Ausbildungsmodule

### 7.1 Yogatherapie für Yogalehrer

#### a) Yogatherapie in der Mittagspause jedes 2. Samstags der Yogalehrerausbildung

Alle Teilnehmer/innen der Yogalehrer-Basisausbildung haben die Möglichkeit, einen ergänzenden Kurs zu besuchen, welcher jeweils jedes 2. Mal am Samstag in der Mittagspause von 13.00 - 14.30 abgehalten wird. Der Kurs dauert 7 Doppelstunden und ist auf 7 Ausbildungswochenenden verteilt. Er kann parallel zur zweijährigen Yogalehrer-Basisausbildung besucht werden.

Dieser Kurs wird von Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski), siehe 4.4 Referenten, durchgeführt. Das Thema des Kurses ist: 'Yogatherapie für Yogalehrer'.

Dieser Kurs ist durch Anregung von Paramapadma Dhiranandaji entstanden und ist eine gute Ergänzung zur Yogalehrer-Ausbildung. Die Teilnahme ist aber fakultativ und es entsteht bei Nichtteilnahme keine Benachteiligung bei der Yogalehrer-Ausbildung.

#### b) Yogatherapie Intensiv Ausbildung

Diese Intensiv Ausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“ erstreckt sich über 15 Samstage und umfasst 105 Stunden.

In der Intensiv Ausbildung behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yogatherapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yogatherapie. Vorkenntnisse in Yogatherapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem stehen folgende Themen am Programm: Prāṇa und Prāṇāyāma, Beckenboden, Schwangerschaft, Wechseljahre, Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz), Stressresistenz und Stressabbau, Rückenübungen 1 und 2, inneres und äußeres Gleichgewicht, Ernährung und Verdauung, Hinführung zu den klassischen Āsanas, Partnerübungen, Einführung in Āyurveda.

Dieses Ausbildungsmodul findet im Yogazentrum Hörbranz (am Bodensee) statt und wird von Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski), siehe 4.4 Referenten geleitet.

## 7.2 Zusatzausbildung für dipl. Yogalehrer/innen

Lehrgang für die eigene praktische Umsetzung im inneren Übungsfeld (Geist) sowie für die Körper- und Bewusstseinsarbeit im klassischen Hatha-Yoga-Unterricht.

Die Unterrichtsfächer umfassen insgesamt 57.5 Ausbildungsstunden und sind auf 10 Samstage eines Jahres verteilt.

- **Kursleiterin:** Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber (siehe 4.4)
- **Kursort:** Yoga-Zentrum in CH-5408 Ennetbaden
- **Kursthemem:**
  - **Sāṃkhya- Philosophie:**  
Vertiefung des Verständnis in Bezug zu den Grundprinzipien, Erläuterungen zum Verständnis der Schöpfung des menschlichen Körpers und Geist.
  - **Yoga-Philosophie:**  
Theorie über Voraussetzung und Anwendungsmethoden für den Erfolg auf dem eigenen Yogaweg.
  - **Arbeiten mit dem Gedankenkörper (Manomayakośa):**  
Theorie über Inhalt, Funktion und Wirkung der mentalen Hülle. Angewandte Methoden für den richtigen Umgang mit der mentalen Hülle zur Entwicklung der nächst feineren Hülle.
  - **Prāṇāyāma:**  
Grundkenntnisse für eine Atemarbeit im Sinne der klassischen Schrift von Rishi Patañjali, den Yogasūtren. Erläuterungen zum Verständnis von *vairāgya* (Loslösung) und *abhyāsa* (beständige Übung), über Atemarbeit und Methoden zum Überwinden der leidvollen Spannungen des Geistes. Philosophisches und praktisches Wissen für eine fundierte Atemarbeit im Hatha-Yoga-Unterricht, für eine verlässliche Atemarbeit im Prāṇāyāma sowie Theorie und Praxis für die Arbeit am feinstofflichen Körper (cakren).
  - **Einfache und traditionelle Lebensführung aus der Sicht des Yoga:**  
Mäßigung, Gleichmut im Alltag, Yoga-Disziplinen für den Alltag, richtiges Handeln, Wissen und Hingabe während der Arbeit und in der Freizeit.
  - **Ansagetechniken:**  
Aufgabe, Ziel einer Ansagetechnik und mentalen Führungsarbeit im Hatha-Yoga-Unterricht, Klassifikation der āsanas, Ansagemodelle für die Strukturlegung.
  - **Praxisorientierte Theorie, Übungen und geführte Hatha-Yoga-Lektionen:**  
Arbeit für die Gesunderhaltung und bei Beschwerden vieler großer Körpersysteme wie u.a.: Bewegungsapparat, Atmungssystem, Verdauungssystem etc.
  - **Yoga in der Schwangerschaft:**  
Praxisorientierte Theorie, Übungen und geführte Hatha-Yoga-Lektionen für die verschiedenen Schwangerschaftsphasen.

## 7.3 Herbstseminarwochen

Vertiefung der Theorie der entsprechenden Themen durch Praxis als Erfahrungswochen (5 Tage / 31.5 Stunden) im Yoga-Zentrum, CH-5408 Ennetbaden, geleitet von Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht (siehe 4.4).

Wird im Vierjahresturnus mit folgenden Themen durchgeführt:

- Yoga und die Upanishaden
- Yoga und Yogasūtren
- Yoga und Bhagavad Gītā
- Yoga und Mahābhārata

## **7.4 Externe Medizinische Grundlagenausbildung**

Für Krankenkassen-Anerkennung vom EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) in der Schweiz werden insgesamt 150 Stunden medizinische Grundlagenausbildung verlangt. In unseren Basismodulen sind 44 yogaspezifische medizinische Grundlagenausbildung enthalten.

Für die Erfüllung dieser Richtlinien empfehlen wir folgende externe medizinische Grundlagenausbildungen:

- Tages- und Abendkurse: Kurse beim Zentrum Bodyfeet
- Wochenkurse (Ferienkurse): Kurse im Kientalerhof

## **8. Zusätzliche Angebote**

### **8.1 Jährliche Yogalehrer-Fortbildungs-Seminare**

Seit 1997 führen wir jährlich je ein Yogalehrer-Fortbildungs-Seminarwochenende durch. Die Fortbildung bietet einen idealen Erfahrungsaustausch sowie die Möglichkeit, Wissen rund um den Yoga aufzufrischen.

Viele Institutionen und Krankenkassen in der Schweiz (EMR, EGK-Krankenkasse, usw.) verlangen für ihre registrierten Yogalehrer und Yogalehrerinnen eine jährliche Fortbildung.

### **8.2 Kriya-Yoga Meditations-Seminare**

Paramapadma Dhiranandaji ist hauptberuflich als autorisierter Kriya-Yoga Lehrer tätig (siehe 6. Traditionsnachfolge). An den meisten Wochenenden im Jahr veranstaltet er an verschiedenen Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Kriya-Yoga Seminare. Mehr darüber ist auch auf seiner Homepage <http://www.kriya-yoga.net> zu sehen.

Viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Yogalehrer-Ausbildung nehmen auch regelmäßig an den Kriya-Yoga Seminaren teil. Dies ist eine gute Ergänzung zur Ausbildung, da das Gelernte durch die eigene Meditationspraxis verinnerlicht werden kann.

## 9. Übersicht über die Ausbildungsmodule

<b>Basismodule</b> Für EMR-Anerkennung (CH) erforderliche Ausbildungs-Stundenzahlen	<b>Dauer</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Kosten CHF</b>
<b>1 Yogalehrer/innen-Ausbildung mit Diplom</b> - Lehrgang in CH-Speicher	- 2 Jahre - 16 WoEnden - 200 Stunden  - jeweils Sa/So	<b>Yogalehrer-Ausbildung mit Diplomabschluss</b>  -> <b>Basisausbildung</b>	4200.--
<b>2 Nachdiplom-Studienlehrgang für Yogalehrer/innen</b>	- 1 Jahr - 14 Sonntage - 102 Stunden	<b>Vertiefung des theoretischen Backgrounds für Yogalehrer/innen</b> Schwerpunkte: Indische Philosophie und Anatomie/Physiologie/Pathologie	2400.--

### Weitere Ausbildungsmodule:

<b>3a Yogatherapie für Yogalehrer in der Mittagspause von 1</b> Kann parallel zur Basisausbildung absolviert werden	- verteilt auf 2 Jahre 7 Sa zu je 2 Stunden  - 14 Stunden	Lehrgang zu 7 Doppelstunden und findet jedes 2. Ausbildungswochenende statt, jeweils Samstag mittags 13.00-14.30 Uhr	450.--
<b>3b Yogatherapie für Yogalehrer Intensiv Ausbildung</b>	- 1 Jahr -15 Samstage - 105 Stunden	Die Ausbildung richtet sich an Yogalehrer aller Ausbildungsrichtungen und an alle Seminarleiter, die sich mit jeglicher Form von Körperübungen befassen	1600.-- (Euro !)
<b>4 Zusatz-Ausbildungslehrgang für Yogalehrer/innen</b>	- 1 Jahr - 10 Samstage - 57.5 Stunden	Lehrgang für die eigene praktische Umsetzung im inneren Übungsfeld (Geist) sowie für die Körper- und Bewusstseinsarbeit im klassischen Hatha-Yoga-Unterricht.	1600.--
<b>5 Herbseminarwochen</b> im Vierjahresturnus mit folgenden Themen: - Yoga und die Upanishaden - Yoga und Yogasütren - Yoga und Bhagavad Gītā - Yoga und Mahābhārata	je 1 Woche (5 Tage) 31.5 Stunden - 31.5 Stunden - 31.5 Stunden - 31.5 Stunden - 31.5 Stunden	<b>Erfahrungswochen</b> - Vertiefung der Theorie der entsprechenden Themen durch Praxis	je 700.--  700.-- 700.-- 700.-- 700.--
<b>6 Externe Medizinische Grundlagenausbildung 1)</b> 1) nur notwendig im Zusammenhang mit der EMR-Anerkennung	ca.150 Stunden	Wir empfehlen folgende Lehrgänge: - Für Abend- und Tageskurse: -> <b>Zentrum Bodyfeet</b> - Für Wochenkurse (Ferienkurse): -> <b>Kientalerhof</b>	Anfrage Bodyfeet oder Kientalerhof

### Bemerkungen:

Unser Ausbildungssystem besteht aus verschiedenen Ausbildungsmodulen. Dieses System lässt mehr Spielraum zu. Welches zusätzliche Ausbildungsmodul man nach Absolvierung der zweijährigen Yogalehrer/innen- Basisausbildung machen möchte und zu welchem Zeitpunkt, dies steht einem grundsätzlich frei.

Durch das Absolvieren der Ausbildungsmodule 1, 2, 3, 4 und 5 wird ein Ausbildungsumfang erreicht, welcher in etwa demjenigen der Ausbildungsschulen der Landesverbände YS, BDY usw. entspricht, welche gemäß den Richtlinien der EYU (Europäische Yoga Union) eine vierjährige Ausbildung mit 600 Ausbildungsstunden anbieten.

Für die Krankenkassen-Anerkennung durch das EMR in der Schweiz, werden für den Yoga-Unterricht (Methoden-Nr. 88 - Hatha-Yoga) folgende Anzahl Ausbildungsstunden verlangt:

- 300 Stunden: Fachspezifische Ausbildung, wird durch die Ausbildungsmodule 1 und 2 abgedeckt.
- 150 Stunden: Medizinische Grundlagenausbildung\*) wird durch das Ausbildungsmodul 6 abgedeckt

\*) in Modul 1 und 2 sind 44 Stunden yogaspezifische medizinische Grundlagenschulung enthalten.