

# Informationen

über den

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

gemäß der Tradition von

**Paramapadma Dhiranandaji  
aus Indien**



sowie über weitere Ausbildungsmodule wie:

- **Nachdiplom-Studienlehrgang**
- **Zusatz-Ausbildungslehrgang**

**Kursleitung:**

**Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)**

**Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)**

**Yoga-Zentrum, CH-5408 Ennetbaden**

**[www.yoga-zentrum.ch](http://www.yoga-zentrum.ch)**

## 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	Schulungsleitung / 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).....	8
6.	Traditionsnachfolge .....	9
7.	Zusätzliche Ausbildungsmodule .....	10
7.1	Zusatz-Ausbildungslehrgang für klassische Yogalehrer/innen .....	10
7.2	Herbstseminarwochen .....	10
7.3	Externe medizinische Grundlagenausbildung.....	11
8.	Zusätzliche Angebote .....	11
8.1	Jährliche Yogalehrer-Fortbildungs-Seminare .....	11
8.2	Kriya-Yoga Meditations-Seminare .....	11
9.	Übersicht über die Ausbildungsmodule .....	12

## 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.
- Weitere Ausbildungsmodule:** - Zusatz-Ausbildungslehrgang, weitere Infos bei 7.1.  
- Jährlich stattfindende Herbstseminarwochen, weitere Infos bei 7.2.
- Schulungsleitung / Referenten:** - Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht, dipl. Yogalehrer  
- Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber, dipl. Yogalehrerin  
Beide Referenten wurden von Paramapadma Dhiranandaji berechtigt, in seiner Traditionsnachfolge Yogalehrer und Yogalehrerinnen auszubilden.
- 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.

## 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) leitete er die Ausbildung von 1998 bis 2011 in CH-Speicher. 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.

Am 1.4.2011 hat Dhiranandaji seinen grobstofflichen Körper verlassen und ist in Mahāsamādhi eingegangen. Zuvor ernannte er seinen Schüler Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) zu seinem Nachfolger in seiner Yogalehrer-Ausbildungstradition und zum Schulungsleiter der Ausbildung in CH-Speicher.

Da die Nachfrage in den letzten Jahren sehr groß geworden ist, hat Paramapadma Dhiranandaji 2004 seine Schüler Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) und Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber) damit beauftragt, im Zwischenjahr der Ausbildung in Speicher einen weiteren Yogalehrerausbildungs-Lehrgang zu planen und durchzuführen. In den ungeraden Jahren beginnt jeweils seit 2005 eine Ausbildung im Yoga-Zentrum in Ennetbaden. Somit beginnt jedes Jahr wie folgt ein Ausbildungslehrgang:

- Gerade Jahre: Ausbildung in CH-Speicher mit Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) und Yogācārya Sūryānanda (Samuel Ghosh).
- Ungerade Jahre: Ausbildung im Yoga-Zentrum in Ennetbaden mit Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) und Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber).

In den drei Lehrgängen haben im Yoga-Zentrum in CH-Ennetbaden 57 Yogalehrer/innen erfolgreich abgeschlossen. Im Frühjahr 2011 hat der 4. Ausbildungslehrgang in Ennetbaden begonnen, welcher im Dezember 2012 enden wird.

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 9 Lehrgänge stattgefunden und es haben insgesamt 110 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgreich abgeschlossen. Der 10. Lehrgang hat im Januar 2011 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 und seine Schüler und Schülerinnen in seiner Traditionsnachfolge lehrte/lehren 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-Grundausbildung** 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 eher 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. Dies aber nur in dem Maße, dass die Yogalehrer/ die Yogalehrerinnen ein Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandten Philosophien erhalten.

Nach der zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung kann optional der **einjährige 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, wie z.B. den **Zusatz-Ausbildungslehrgang** (siehe auch 7. und 9.).

## 4. Yogalehrer Basisausbildung

### 4.1 Allgemeines

Die zweijährige Ausbildung mit 200 Ausbildungsstunden ist auf 16 Wochenenden verteilt. Mit Beginn der geraden Jahre findet die Ausbildung jeweils Sa./So. in CH-Speicher, Kanton AR in der Nähe von St. Gallen statt. Die Ausbildungswochenenden werden von Yogācārya Karmānanda (J.P. Wicht) und Yogācārya Sūryānanda (Samuel Ghosh) geleitet.

Mit Beginn der ungeraden Jahre findet die Ausbildung jeweils Fr./Sa. im Yoga-Zentrum in CH-Ennetbaden statt. Geleitet wird diese Ausbildung von Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) und Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber). Der nächste Ausbildungslehrgang im Yoga-Zentrum beginnt im Frühjahr 2013.

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

Die nachfolgenden Angaben beziehen sich auf die Ausbildung im Yoga-Zentrum in CH-Ennetbaden. Grundsätzlich ist jedoch die Ausbildung in Speicher und in Ennetbaden identisch aufgebaut.

### 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>- Sāmkhya-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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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> Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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>	Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht / Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber
<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)** Die Kursleiter werden bei Bedarf unterstützt und beraten von:

- Dr. med. Günter Waldeck, Zürich

**4) Lehrmittel:** Biologie, Anatomie, Physiologie, Urban & Fischer, ISBN: 978-3-437-26801-4

#### 4.4 Schulungsleitung / Referenten

● **Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht**, dipl. Yogalehrer, YS anerkannt, Schüler von Paramapadma Dhiranandaji, erhielt 1997 von Dhiranandaji die Berechtigung, Yogalehrer/innen des klassischen Yoga auszubilden (Yogācārya- Titel). Er führt seit 1995 eine eigene Yogaschule 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. Er leitet seit 1999 zusammen mit Iris Huber das Yoga-Zentrum in CH-Ennetbaden.

Weitere Angaben:

- 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)
- 2011: Ernennung zum Nachfolger der Yogalehrer-Ausbildungstradition von Paramapadma Dhiranandaji und zum Schulungsleiter der Yogalehrer-Ausbildung in CH-Speicher

● **Yogācārya Ātmānandamoyī Mā - Iris Huber**, dipl. Yogalehrerin. Schülerin von Paramapadma Dhiranandaji, erhielt 2001 von Dhiranandaji die Berechtigung, Yogalehrer/innen des klassischen Yoga auszubilden (Yogācārya- Titel). Sie führt seit 1997 eine eigene Yogaschule mit regelmässig stattfindenden Yoga Kursen. Seit 1999 führt sie zusammen mit Jean-Pierre Wicht das Yoga-Zentrum in CH-Ennetbaden und seit 2007 leitet sie zudem den Zusatz-Ausbildungslehrgang.

Weitere Angaben:

- 1996/1997: Yogalehrer-Ausbildung bei Paramapadma Dhiranandaji in D-Schorndorf
- 2000/2001: Nachdiplom-Studienlehrgang bei Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
- 2000/2001: Medizinische Grundlagenausbildung beim Zentrum Bodyfeet
- 2002/2003: Yoga-Therapie-Ausbildung bei Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)

● **Die Ausbildung wurde 1986 von Paramapadma Dhiranandaji (S.K. Ghosh) gegründet.** Paramapadma Dhiranandaji 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 und Paramahansa Yoganandaji) 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. 34 Jahre lang leitete 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. Von 1986 bis 2011 bildete er 25 Jahre lang Schüler/innen zu klassischen Yoga-Lehrern (Aṣṭāṅga-Yoga) aus. Von 12 Lehrgängen (6 davon in Deutschland) sind von ihm über 340 Yogalehrer und Yogalehrerinnen ausgebildet worden. Paramapadma Dhiranandaji hat am 1.4.2011 seinen grobstofflichen Körper verlassen und ist in Mahāsamādhi eingegangen. Vor seinem Mahāsamādhi übertrug er die Nachfolge seiner Yogalehrer-Ausbildungstradition seinem langjährigen Schüler Yogācārya Karmānanda.

## 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 Ausbildungsmodule, 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 (Ausbildung in Speicher oder Ennetbaden) 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, Hatha-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>Hatha-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 (siehe Punkt 4.4)

## 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 Punkt 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 Ausbildungsmodulen mit insgesamt 302 Ausbildungsstunden abgelegt werden, damit die Ausbildung als methodenspezifischer 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 Abbildung nächste Seite).

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

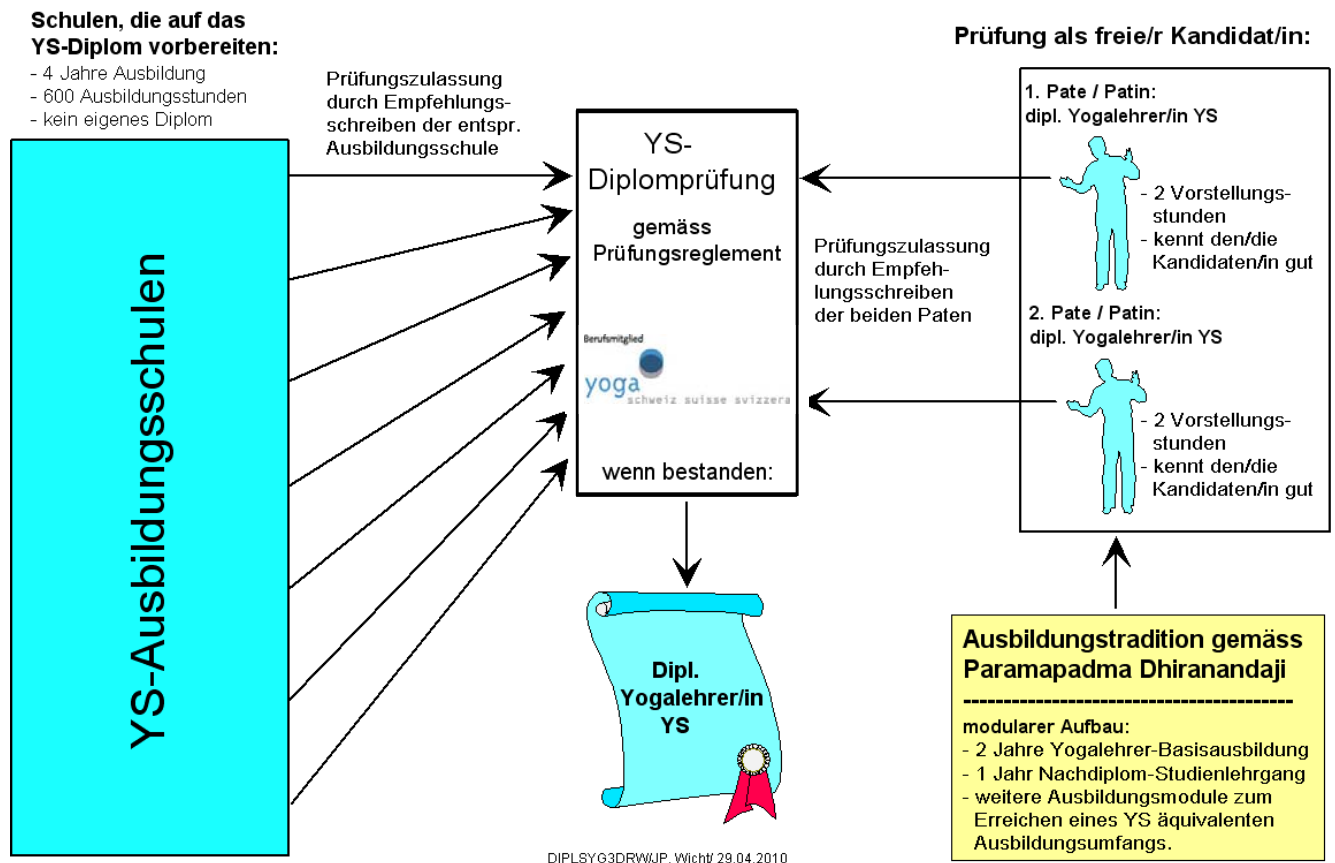


Abb.: Prüfung als freier Kandidat / freie Kandidatin bei YS (Yoga Schweiz)

### 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 und seine Schüler/innen seiner Traditionsnachfolge lehrte/lehren den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele (Ātman) anstrebt.

Paramapadma Dhiranandaji steht in der Kriya-Yoga-Lehrer Linie (Guru-Paramparā) von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Paramahansa Yoganandaji und Paramahansa Hariharanandaji.

Paramapadma Dhiranandaji war 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' bedeutet, 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-Saṁhitā*
- Śaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) -> *Gheraṇḍa-Saṁhitā*
- 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 Zusatz-Ausbildungslehrgang für klassische 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 Punkt 4.4)
- **Kursthemen:**
  - **Sāmkhya- 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.

### 7.2 Herbstseminarwochen

- **Erfahrungswochen** (5 Tage / 31.5 Stunden):

Vertiefung der Theorie der entsprechenden Themen durch Praxis.  
Im Vierjahresturnus mit folgenden Themen:

  - Yoga und die Upanishaden
  - Yoga und Yogasūtren
  - Yoga und Bhagavad Gītā
  - Yoga und Mahābhārata
- **Kursleiter:** Yogācārya Karmānanda - Jean-Pierre Wicht (siehe Punkt 4.4)

### **7.3 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. Die Fortbildungsseminare finden jeweils im Spätsommer in CH-Speicher statt.

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

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

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

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.

Vor seinem Mahāsamādhi übertrug Paramapadma Dhiranandaji die Kriya-Yoga-Nachfolge an seine langjährige Schülerin Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold). Sie führt in seinem Namen die Kriya-Yoga-Seminare weiter. Mehr unter: [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch).

