

## Info-Blatt

# Weiterbildung „Asana Exakt“



## INHALT

- 
1. Allgemeines
  2. Zielgruppe und Voraussetzungen
  3. Ausbildungsziel
  4. Lehrplan
  5. Methodik und Dokumentation
  6. Abschluss
  7. Ausbildungsleitung
  8. Rahmendaten
  9. Kosten und Förderungen
  10. Orte und Termine
  11. Mehr Information
-



## 1. Allgemeines

[Asanas](#) sind das zentrale Element in Yoga-Kursen. Das Wissen über anatomische und exakte Ausrichtung in den jeweiligen Positionen, die Fähigkeit, Asanas individuell anzupassen und zu korrigieren sowie der didaktische Aufbau der Stellungen ist für Yogalehrer eine wesentliche Grundlage, um kompetent und erfolgreich Yoga unterrichten zu können.

An den zwei Wochenenden dieser Weiterbildung lernst du die anatomisch und energetisch korrekte Ausrichtung in der Praxis, sowie das professionelle und fundierte Unterrichten durch Anleiten, Vertiefen und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen.

Ein sicheres und klares Korrigieren durch Berührungen kann für deine Teilnehmer Yoga noch besser erfahrbar machen. Moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Anatomie und Physiologie fließen in die Weiterbildung ein.

Das vorliegende Infoblatt gibt dir einen Einblick in Wesen, Ablauf, Lehrziel, Lehrplan, Prüfungsform und weitere organisatorische Aspekte der [Weiterbildung „Asana Exakt“](#). Für Fragen steht unser [Ausbildungsbüro](#) gern zur Verfügung (Details siehe Fußbereich).

## 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

### Zielgruppe

Die Weiterbildung „Asana Exakt“ wendet sich an alle Yogalehrer, die

- in ihrem Unterricht mit außergewöhnlicher Kompetenz auf die energetisch und anatomisch korrekte Asana-Praxis eingehen wollen;
- ein tiefes Verständnis der anatomischen und energetischen Zusammenhänge der Asana-Praxis gewinnen möchten;
- in ihrer eigenen Übungspraxis besondere Qualität und Wirksamkeit erreichen wollen.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme an dieser Weiterbildung setzt einen erfolgreichen Abschluss einer Yogalehrer-Ausbildung mit mindestens 200 Stunden Umfang voraus. An dieser Weiterbildung können nicht nur Absolventen der [Yogalehrer-Grundausbildungen der Yoga-Akademie Austria](#) teilnehmen, sondern auch Yogalehrer, die bei anderen Instituten ausgebildet wurden.



### 3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Das Hauptziel dieser Yogalehrer-Weiterbildung ist es, die Teilnehmer zu einem tieferen Verständnis der Bedeutung, der Wirkungen und der exakten [Praxis der Yoga-Asanas](#) zu führen und eine erweiterte Unterrichtskompetenz im Bereich der Asana aufzubauen.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- einen verfeinerten Blick für die korrekte Ausrichtung und Durchführung von Asanas haben und wissen, wie man die Übenden wirksam in der Praxis unterstützen kann;
- neue wichtige Ansätze für die Anleitung, Korrektur und Vertiefung gewonnen haben;
- die exakten Kontraindikationen der einzelnen Asanas tiefer kennen;
- ein vertieftes Verständnis für Wesen und Praxis der klassischen Yoga-Asanas gewonnen haben;
- wissen, wie die einzelnen Asanas auf Körper, Geist und die Psyche wirken;
- wichtige Impulse für deine eigene Asana-Praxis erhalten haben;
- die volle Kraft, die in den Asanas steckt, nutzen können.

### 4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der [Weiterbildung „Asana Exakt“](#) umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer anatomisch und energetisch korrekten und hochwirksamen Asanaübungs- und -unterrichtspraxis. Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten. Die reine Unterrichtszeit beträgt insgesamt 44 Stunden.

Bereich	Stunden	Inhalte
<b>Einführung und Theorie</b>	7	Ausrichtungsprinzipien für die Körperstellungen, inklusive Korrektur und Vertiefung
<b>Asana-Unterricht</b>	10	Didaktischer Aufbau der Asanas
<b>Exakte Durchführung der einzelnen Asanas</b>	28	<ul style="list-style-type: none"><li>- Standstellungen</li><li>- Gleichgewichtsstellungen</li><li>- Stützstellungen</li><li>- Vorwärtsbeuger</li><li>- Rückwärtsbeuger</li><li>- Sitzstellungen</li><li>- Drehstellungen</li></ul>

		- Umkehrstellungen
<b>Variationen</b>	<b>5</b>	Variationen und Vertiefungen für unterschiedliche Levels; Einsatz von Yogautensilien bzw. Hilfsmittel
<b>Gesamt</b>	<b>50</b>	

## 5. Methodik und Dokumentation

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung der Asana-Praxis und des Asana-Unterrichts beruht auf dem sinnvollen Anwenden und Kombinieren der einzelnen im Folgenden beschriebenen Elemente. Die Teilnehmer erhalten über verschiedene erprobte Lernmethoden die Möglichkeit, sich innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten zu entfalten. Die folgenden Ausbildungselemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

### 5.1 Die Übungspraxis

Asanas sind ein komplexes Feld von Techniken, das eine Vielzahl von Übungstechniken einsetzt. Die wichtigsten dieser Techniken werden im Lauf dieser Weiterbildung –

- **wiederholt und detailliert betrachtet:** Die Übungsvarianten für Anfänger oder weniger bewegliche Menschen sowie solche für Fortgeschrittene werden ausführlich besprochen und praktiziert. Es werden weiters der Einsatz von Hilfsmitteln sowie die Wirkungen und insbesondere die Kontraindikationen besprochen.
- **praktiziert:** Die persönliche Übungspraxis und die Erfahrungen der Weiterbildungsteilnehmer sind ein wichtiger Teil der Grundlage des Unterrichts. Die eigene Übungspraxis erfolgt daher auf zwei Ebenen: Zum einen gibt es im Rahmen der Ausbildungseinheit von erfahrenen Ausbildungsleitern angeleitete und unterstützte Übungsstunden, zum anderen ist die eigene Übungspraxis zwischen den

Ausbildungseinheiten wesentlicher Teil des Gesamtentwicklungsprozesses der Weiterbildung.

### 5.2 Die Lehr-Praxis

Die Kompetenz, das Gelernte und Geübte professionell und einfühlsam an andere Menschen weiter zu geben, bildet einen Kernbereich der Weiterbildung. Es wird hier auf mehreren Ebenen gearbeitet:

- **Techniken unterrichten lernen:** In den Weiterbildungseinheiten, in denen die verschiedenen Übungstechniken betrachtet werden, wird auch das Lehren, Vorführen, Korrigieren und Vertiefen sowie das Anleiten der Übungen und ihrer Variationen vermittelt.
- **Techniken in der Ausbildungsgruppe unterrichten üben:** Im Rahmen der Ausbildungseinheiten gibt es für die Teilnehmer Gelegenheit, sich individuell im Anleiten der Körper- und Atemtechniken zu



üben und sowohl von der Ausbildungsgruppe als auch insbesondere vom Ausbildungsleiter Feedback zu bekommen.

werden in die betreffenden Bereiche integriert, womit sich Theorie und Praxis ideal verbinden können.

### 5.3 Theorie und Philosophie

Der theoretische Bereich steht bei dieser praxisorientierten Weiterbildung bewusst im Hintergrund und beinhaltet im Wesentlichen alle die Asana-Praxis betreffenden Aspekte der Anatomie und Physiologie. Diese Elemente

### 5.4 Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch eine umfassende und reich bebilderte Dokumentation begleitet.

## 6. Abschlussprüfung

Am Ende dieser Weiterbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht, aus

- **der theoretischen Abschlusswiederholung:** Es findet im Plenum eine gemeinsame mündliche Wiederholung der Weiterbildungsinhalte statt.
- **einer Lehrprobe:** Die Weiterbildungsgruppe leitet gemeinsam eine Übungsstunde an, indem jeder Teilnehmer eine Asana anleitet.

### Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung wird das Zertifikat „Weiterbildung Asana Exakt“ übergeben.

Die Qualität dieser Ausbildung, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

## 7. Ausbildungsleitung

Unsere Weiterbildungsleiter/innen sind ausgewählte Yoga- und Ausbildungs-Profis, erfahrene Praktizierende, die den Yoga über viele Jahre eigener Sadhana vertieft haben. Jeder von ihnen fühlt die große Kraft des Yoga im eigenen Leben und praktiziert selbst Yoga. Die meisten leiten ihre eigene Yoga-Schule und begeistern in den Aus- und Weiterbildungen mit Kompetenz, Wissen und Inspiration. Unsere Ausbildungsleiter erfüllen zudem die von unseren Zertifizierungspartnern Cert NÖ und

ÖCERT vorgegebenen strengen Anforderungen an persönliche, fachliche und didaktische Kompetenz.

Unsere Ausbildungsleiter an dieser Stelle einzeln und ausführlich vorzustellen würde dieses Infoblatt sehr umfangreich machen, weshalb wir auf unsere Website verweisen:

<https://www.yogaakademieaustria.com/ueber-uns/unser-team/>



## 8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten dieser Weiterbildung.

### Umfang

42 Stunden in den Weiterbildungseinheiten zuzüglich mindestens 8 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 50 Stunden. Die Dauer der Weiterbildung beträgt im Allgemeinen ca 1 - 2 Monate.

### Weiterbildungsformat

Wochenend-Weiterbildung mit 2 Wochenenden, jeweils Freitag bis Sonntag.

### Die Weiterbildungsgruppe

Die Größe der Weiterbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess.

## 9. Kosten und Förderungen

### Kosten

*Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 720,-.*

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

### Förderungen

Die [Yoga-Akademie Austria](http://www.yogaakademieaustria.com) wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um

Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, indem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/>



## 10. Orte und Termine

Es finden derzeit (2023) jährlich ca. 3 Ausbildungslehrgänge in Österreich an verschiedenen Orten statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/weiterbildungen/asana-exakt/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

## 11. Mehr Information

### Ausbildungs-Büro



Doris Tarman von unserem Ausbildungsbüro beantwortet gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

[office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)

0650-4420 114 (Mo-Fr, 8 – 16 Uhr)

Ausgabe 1.02 vom 2023-01-05

---

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

☎ 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr)

✉ [office2@yogaakademie-austria.com](mailto:office2@yogaakademie-austria.com)    Web: [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)