



## Info-Blatt

# Yoga Sadhana Intensiv



### INHALT

- 
1. Allgemeines

---

  2. Zielgruppe und Voraussetzungen

---

  3. Ausbildungsziel

---

  4. Lehrplan

---

  5. Methodik

---

  6. Dokumentation

---

  7. Abschluss

---

  8. Ausbildungsleitung

---

  9. Rahmendaten

---

  10. Kosten und Förderungen

---

  11. Orte und Termine

---

  12. Mehr Info

---

**YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

☎ 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr)

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



## 1. Allgemeines

Yoga Sadhana Intensiv ist eine Fortsetzung und Vertiefung der [Yogalehrer-Ausbildung \(YAA-300\)](#): Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und wir dringen tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des [Yoga](#) und des Yoga-Unterrichtens vor.

Ein wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung wird die persönliche Sadhana sein, der Übungs- und Entwicklungsweg der Teilnehmer: Durch intensivierte Übungspraxis und vertiefendes Studium der [geistigen Grundlagen des Yoga](#) soll sich den Teilnehmern über den Verlauf des Lehrgangs ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen inneren Zugang zum Yoga ausdrückt. Ein lebendiger und inspirierender Erfahrungsaustausch in der Gemeinschaft, sowie Zeiten der Meditation, der Stille und Innenschau sind damit ein wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung „Yoga-Sadhana Intensiv“.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen.

Nach der Teilnahme an dieser Weiterbildung sind für Absolventen der Grundausbildung YAA-300 die Voraussetzungen für die Vergabe des Zertifikats [„Yogalehrer/in \(YAA-500\)“](#) erfüllt.

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

## 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

### Zielgruppe

Die Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“ wendet sich an Menschen, die

- besonders tief in Theorie und Praxis des [Yoga](#) eindringen und die Wissenschaft des Yoga für die eigene Anwendung erschließen wollen,
- Yoga in Form von Kursen oder Seminaren in besonders fundierter Weise an andere Menschen weitergeben wollen,
- [Yoga-Techniken](#) in ihrer beruflichen Tätigkeit als Ergänzung und Unterstützung einsetzen 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

In der Weiterbildung „Yoga Sadhana Intensiv“ werden die Ziele der [Yogalehrer-Ausbildung YAA-300](#) weiterentwickelt und vertieft. Am Ende der Ausbildung YAA-500 wirst du -

- dein Verstehen von Konzept und Zusammenhängen des [Yoga](#) vertieft haben,
- die wichtigsten und wirksamsten [Yoga-Techniken](#) in Theorie, Übungs- und Unterrichtspraxis in Tiefe kennen,
- den Weg und die Methoden des [Yoga](#) besonders kompetent und einfühlsam an andere Menschen weitergeben können,
- die Methoden, die deinem eigenen Wesen am meisten entsprechen, herausgefunden

haben und sie in angeleiteten Yogastunden wirksam einsetzen können, womit ein besonders authentisches und inspirierendes Unterrichten gegeben ist;

- Inspiration und Freude in dir fühlen, [Yoga](#) an andere Menschen weiter zu geben.
- eine über die Kenntnis von Techniken und Fachwissen hinausgehende persönliche Entwicklung fortgesetzt haben, die sich aus dem Integrieren der [Yoga-Ethik und -Philosophie](#) ins eigene Leben und der persönlichen Yoga-Praxis ergibt. Aus dieser Entwicklung erwächst eine besonders inspirierte und authentische Qualität des Yoga-Unterrichts.

### 4. Lehrplan

Der folgende Lehrplan setzt auf den in der [Yogalehrer-Grundausbildung \(YAA-300\)](#) vermittelten Inhalten auf und vertieft und ergänzt die folgenden Bereiche.

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.

Sadhana Intensiv	Stunden	Inhalte
Übungs-Techniken und Übungspraxis	100	Vertiefte und intensivierte Übungspraxis der <a href="#">Asanas</a> , <a href="#">Pranayamas</a> , <a href="#">Meditation</a> , <a href="#">Mantras</a>
Didaktik und Unterrichtspraxis	30	Gemeinsames Erarbeiten von Lösungen zu unterrichtsspezifischen Fragen, Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe
Yoga-Philosophie / geistige Grundlagen	60	Anwendung der <a href="#">geistigen Yoga-Aspekte</a> im täglichen Leben
Freie Themen / Wahlmodule	10	z.B. Ayurveda-Grundlagen, <a href="#">Klangenergie</a> , Yoga-Stile kennenlernen, klassische Schriften, <a href="#">Sanskrit</a> , ...
<b>Gesamt</b>	<b>200</b>	



## 5. Methodik und Didaktik

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung des [Yoga](#) 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. Diese Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt. Die Weiterbildung „[Yoga Sadhana Intensiv](#)“ unterscheidet sich in den Inhalten von der Grundausbildung YAA-300, die eingesetzten Lehrmethoden sind im wesentlichen die gleichen.

### 5.1 Die Übungspraxis

[Yoga](#) ist ein primär praktisches System, das eine Vielzahl von [Übungstechniken](#) einsetzt. Damit kommt dem Selbstpraktizieren und Selbsterfahren der Techniken, die Gegenstand des betreffenden Aufbaumoduls sind, große Bedeutung zu. Die Übungstechniken werden –

- **gelernt bzw. vertieft:** Die in der Grundausbildung YAA-300 erlernten [Körper-, Atem- und Meditationstechniken](#) sowie weitere Yoga-Techniken werden in größerem Detail beleuchtet und Variationen besprochen.
- **praktiziert:** Die eigene Übungspraxis erfolgt auf zwei Ebenen: Zum einen gibt es im Rahmen der Ausbildungseinheit von erfahrenen Ausbildungsleitern angeleitete und unterstützte Übungseinheiten, 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, ist eines der Hauptziele

dieser Weiterbildung. Es wird auf mehreren Ebenen gearbeitet:

- **Techniken unterrichten lernen:** Du lernst in den entsprechenden Weiterbildungsabschnitten, die Techniken kompetent anzuleiten bzw. vorzuführen und auf Fragen und Unsicherheiten einzugehen.
- **Techniken in der Ausbildungsgruppe unterrichten üben:** Im Rahmen der Weiterbildungseinheiten gibt es für die Teilnehmer Gelegenheit, sich individuell im Anleiten der Techniken zu üben und sowohl von der Weiterbildungsgruppe als auch insbesondere vom Weiterbildungsleiter Feedback zu bekommen.
- **Unterrichtstechniken und Unterrichtsplanung:** Die verschiedenen Aspekte der Kursplanung, des Kurszieles, des Aufbaues von Kursen und Seminaren sowie das Besprechen der häufigsten Fehler im Unterricht sind Thema regelmäßiger Betrachtung und Diskussion in der Weiterbildung. Hier kommen besonders die Fragen und Anregungen aus der Weiterbildungsgruppe zu Wort.



### 5.3 Theorie und Philosophie

Es gibt hier zwei einander durchdringende und beeinflussende Aspekte: Zum einen wird konkretes **Wissen** über die Grundlagen der Philosophie, Psychologie, Anatomie und Physiologie im Zusammenhang mit dem Schwerpunkt der Weiterbildung vermittelt, zum anderen wird der Erkenntnisprozess, der in der [Grundausbildung YAA-300](#) begonnen hat, vertieft und fortgesetzt; Das Umsetzen und die Anwendung gesundheitlicher, energetischer und psychischer Grundprinzipien des Yoga wird weiter integriert.

**1. Vorträge und Diskussion:** Regelmäßiger Bestandteil der Weiterbildungseinheiten sind Vorträge zu den verschiedenen theoretisch-philosophischen Aspekten des Weiterbildungsthemas. Es wird eine Vorgangsweise angestrebt, die nur zum Teil aus Vortrag / Frontalunterricht besteht,

sondern mehr die Form interaktiven Arbeitens, von Diskussion und Gruppenarbeiten annimmt.

**2. Hausarbeiten:** Die in den Ausbildungseinheiten vermittelten Inhalte sind zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuarbeiten, zu wiederholen und in schriftlichen Zusammenfassungen auszuarbeiten bzw. werden spezielle Aufgaben zur Ausarbeitung gegeben.

**3. Reflexion und Anwendung:** Das Umsetzen der vermittelten Inhalte, Werte und Zusammenhänge im eigenen Leben ist eine natürliche Folge des Sich-Befassens mit dem Thema der Weiterbildung. Auf diese Weise, unterstützt durch weitere Literatur und Internet-Recherchen, wird der Alltag zu einem die Ausbildung unterstützenden Übungsfeld.

## 6. Weiterbildungsdokumentation

Diese Weiterbildung wird durch die Dokumentation der Grundausbildung YAA-300 begleitet und unterstützt:

- Yogalehrer-Handbuch
- [Buch „Yoga fürs Leben“](#)
- [Buch „Ganzheitlicher Yoga“](#)
- [Buch „Yoga des Klanges“](#)

Diese Dokumentation ist bei den Abgängern der Grundausbildung der Yoga-Akademie Austria bereits vorhanden; Teilnehmer externer Grundausbildungen erhalten einen Satz; die Kosten dafür sind in den Weiterbildungskosten enthalten.

Zusätzlich werden weitere Werke der Yoga-Tradition in das Studium einbezogen, etwa Patanjali Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika, Bhagavad Gita sowie Schriften bekannter Yoga-Meister (Sri Aurobindo, Swami Sivananda, Ramana Maharishi u.a.)



## 7. Abschluss

### Prüfung

Am Ende der Weiterbildung wird eine schriftliche Abschlussarbeit erstellt und in der Weiterbildungsgruppe präsentiert.

Die Abnahme der Abschluss-Arbeit sowie der Lehrprobe erfolgt durch den Weiterbildungsleiter.

### Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss dieser Weiterbildung wird das Zertifikat „[Yogalehrer/in \(YAA-500\)](#)“ übergeben (Voraussetzung: Die [Grundausbildung YAA-300](#) wurde bei der Yoga-Akademie Austria besucht).

**Absolventen externer Yoga-Grundausbildungen** mit mindestens 200 Stunden (Yoga Alliance RYS 200 oder gleichwertig) können

ebenfalls an der Weiterbildung teilnehmen. In diesen Fällen wird für die externe Grundausbildung einheitlich 200 Stunden angerechnet, auch wenn die Ausbildung umfangreicher war. Für das Erlangen des Zertifikats „Yogalehrer/in (YAA-500)“ müssen zusätzlich zum gewählten Aufbauprogramm noch weitere [Weiterbildungen](#) im Umfang von 100 Stunden bei der Yoga-Akademie Austria besucht werden.

### Qualität

Die [Qualität](#) dieser Weiterbildung, der Weiterbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter in der Erwachsenenbildung.

## 8. 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/>



## 9. Rahmendaten

### Weiterbildungsumfang

Der gesamte Umfang der Weiterbildung beträgt zumindest 120 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 80 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 200 Stunden.

Die Dauer der Weiterbildung beträgt ca 1 Semester.

### Weiterbildungsformat

Es gibt je nach Veranstaltungsort unterschiedliche Ausbildungsformate, zumeist:

- wöchentliche Einheiten (ganztags / nachmittags)
- Wochenend-Seminare

Die genauen Termine und Zeiten der einzelnen Weiterbildungs-Module findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yoga-sadhana-intensiv/>

### Die Ausbildungsgruppe

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

## 10. Kosten und Förderungen

### Kosten

Die Kosten für diese Weiterbildung betragen € 1.800,-

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation (falls nicht schon von der Grundausbildung vorhanden) 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, in dem 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/>





## 11. Orte und Termine

Es beginnen mehrmals jährlich Lehrgänge an verschiedenen Orten in ganz Österreich. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yoga-sadhana-intensiv/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

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

## 12. Mehr Info

### Ausbildungs-Büro

Wir beantworten gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:



#### **Doris Tarman**

tel 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr)

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

Ausgabe 1.04 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)