

PROMNITZ AKADEMIE

Kamala-Yoga – Yogalehrer Ausbildung
Brandenburg an der Havel
200 // 300 // 500 Stunden

www.promnitz.de



PROMNITZ



KAMALA 3

Deine Yogalehrerausbildung in der
Promnitz-Akademie

WER WIR SIND 5

Steckbriefe unserer Dozenten

WAS UNS ANTREIBT 6

DIE AUSBILDUNG 7

Grund- und Aufbauausbildung

UNSERE MODULE 10

DIE MODULE IM DETAIL 13

Modul 1 bis 10

DIE AUFTEILUNG DER STUNDEN 15

TERMINE & PREISE 16

ZERTIFIKAT 17

TEILNAHMEBEDINGUNGEN 18

KONTAKT 20

INHALT



KAMALA

Deine Yogalehrerausbildung
in der Promnitz-Akademie



WIR SIND ein Team aus Physiotherapeuten, Sport- und Gesundheitswissenschaftlern sowie Pädagogen und Dozenten und:

WIR LIEBEN YOGA.

Das heißt, wir kennen uns mit den anatomischen und physiologischen Abläufen des Körpers bestens aus und können dies fachgerecht und anschaulich vermitteln. Was uns vereint, ist das Herzstück unserer Ausbildung: Yoga. Es ist egal, ob du an dem körperlichen Aspekt des Yogas interessiert bist und wissen möchtest, welcher Muskel bei welcher Übung gedehnt bzw. aktiviert wird und welche Übungen dazu dienen, die Core- und Stützkraft zu trainieren. Oder ob du den mentalen Zugang zum Yoga suchst und anhand von Atem- und Meditationsübungen den Körper und Geist vereinigen möchtest – bei uns bist du in den besten Händen.

WIR SCHAFFEN ES, einen ganzheitlichen Zusammenhang zwischen der körperlichen und geistigen Ebene zu finden und die Balance zwischen dem fitnessorientierten Yoga der Moderne und dem klassisch ursprünglichen Gedanken des Yogas zu halten. Bei uns steht die Praxis im Mittelpunkt. Wir widmen uns ausführlich der Erkundung von Asanas, Atem- und Meditationstechniken sowie verschiedenen Entspannungsverfahren.

Abgerundet werden die praktischen Erfahrungen mit der theoretischen Vermittlung von anatomischen und physiologischen Strukturen und Wirkungsweisen sowie dem didaktischen Aufbau, der Planung und der Durchführung einer Kursstunde. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit der Frage, was Yoga eigentlich ist, woher es kommt und was es bewirken möchte. Wir erkunden gemeinsam die geschichtliche Entwicklung sowie die philosophischen Stränge der verschiedenen Strömungen. Unser Highlight ist, dass wir die Inhalte unserer Yogalehrerausbildung eng verzahnt mit den Aspekten des Ayurvedas vermitteln. Sowohl Yoga als auch die Schwesternwissenschaft Ayurveda gehört für uns untrennbar miteinander verbunden. Unser Vorteil liegt in unserer langjährigen Erfahrung sowie unseren umfangreichen Ausbildungen in den Bereichen Ayurveda, Meditation, Entspannungspädagogik sowie Feldenkrais und Pilates.

GEMEINSAM kreieren wir einen achtsamen Umgang und schaffen Raum zur persönlichen Entwicklung und Entfaltung. Unsere Ausbildung findet im direkten Kontakt in unserem liebevoll eingerichteten Yogazentrum statt. Dieses befindet sich im Herzen der Wasserstadt Brandenburg an der Havel, umgeben von grüner Natur, fußläufig zur wunderschönen Havel.





ILSE PROMNITZ 24.11.1954

- staatlich geprüfte Physiotherapeutin seit 1974
- Dipl. Medizin-Pädagogin seit 1990
- Yoga- und Feldenkraislehrerin
- 700 h Ausbildung zur Yogalehrerin 2000-2005
- Fortbildung: Meditation, Feldenkrais, Stressmanagement, Touch for Health



GREGOR TEICHERT 27.05.1986

- Dipl. Sportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation seit 2012
- Grundschullehrer
- 500 h Ausbildung zum Yogalehrer 2012
- Fortbildungen: Entspannungspädagogik



GIANNA-MARIA PRAGER 29.09.1988

- BA of Education (Lehramt) seit 2011
- BA of Science (Pferdewissenschaften) seit 2019
- Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin
- 200 h Ausbildung zur Yogalehrerin 2019
- Fortbildungen: Pilates, Faszien, WBS/Rückenschule, Cardio, PMR, AT, Stressmanagement, Coaching, Entspannungspädagogik



HEIKE PUTZ 14.04.1968

- staatlich geprüfte Physiotherapeutin seit 1987
- 500 h Ausbildung zur Yogalehrerin 2007-2011
- Fortbildungen: Meditation, Ayurveda, Sanskrit



STEPHANIE JÄGER 04.11.1980

- staatlich geprüfte Physiotherapeutin seit 2001
- 500 h Ausbildung zur Yogalehrerin 2008-2012
- Fortbildungen: Ayurveda, Rückenschule



MATHIAS NACHTIGAL 12.10.1988

- staatlich geprüfter Physiotherapeut seit 2012
- BA of Science (Angewandte Gesundheitswissenschaften) seit 2019
- Physiotherapeut und Dozent an der Medizinischen Hochschule Brandenburg
- Fortbildungen: Faszien, Pilates, Gua Sha Fa

WER WIR SIND

Steckbriefe unserer
Dozenten

” Durch meine Ausbildungen zu den Themen Yoga, Ayurveda, Sanskrit und Meditation hat meine Arbeit mit den Menschen eine andere Ebene erreicht. Meine Yogastunden beinhalten körperliche Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga in Kombination mit Meditations- und Atemtechniken. Wir nehmen uns viel Zeit für das Wahrnehmen und Nachspüren, für das Erfahren und Verinnerlichen.

Heike Putz, Dozentin

” Yoga ist für mich: die Balance von Körper und Geist sowie das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung in einem stressigen Alltag zu finden. Es hilft mir, mich zu zentrieren, meine Gedanken zu ordnen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei vereint Yoga für mich persönlich sowohl den Aspekt der völligen Entschleunigung als auch den Aspekt der Stärkung und Kräftigung des Körpers.

Gianna-Maria Prager, Dozentin

” Bewegung trifft Festhalten. Leichtsinn trifft Schwere. Mögliches trifft Ungewohntes. Loslassen trifft Schmerz. Fließen trifft Stillstand. Stille trifft Unruhe. Atem trifft Angst. Weite trifft Enge. Bunt trifft Grau. Wie trifft Warum. All das ist Yoga. Es geht darum, seinen Körper zu erfahren, und dies nicht nur auf körperlicher, sondern vor allem auf geistiger Ebene.

Ilse Promnitz, Dozentin

” Yoga ist für mich: entspannen, loslassen, neuausrichten. Es geht darum, den Kopf auszuschalten und intuitiv zu handeln. Mein Yoga-Stil ist sehr physisch-geistig geprägt. Es gehen dabei dynamische Bewegungsabläufe im Einklang einher mit dem Atem; dabei wird die Aufmerksamkeit auf die eigenen Bedürfnisse und die Intuition nach innen gelenkt. Gemeinsam wollen wir aktivieren, ausgleichen und regenerieren.

Gregor Teichert, Dozent

WAS TREIBT UNS AN

” Die Individualität des Einzelnen darf und soll sich auch in der Asana-Praxis ausdrücken, denn nur ein angemessenes und beständiges Üben bringt uns als Individuum weiter. Die eigenen Stärken erkennen, die Grenzen wahrnehmen und akzeptieren, ist für mich das Essenzielle im Yoga. So kann es uns gelingen, uns selbst besser zu verstehen und zu spüren und uns wieder mehr zu uns selbst zurückzuführen. Achtsamkeit und Bewusstsein sind dabei wesentliche Elemente im Yoga - auf und abseits der Yogamatte.

Stephanie Jäger, Dozentin

DIE AUSBILDUNG

Grund- und Aufbauausbildung

GRUNDAUSBILDUNG

UNSERE GRUNDAUSBILDUNG (200 h) umfasst die ersten sieben Module. In dieser legen wir den Grundstein für die Entwicklung einer Lehrpersönlichkeit, welche sich sicher in Theorie und Praxis des Yogas fühlt und somit bereits erste Einheiten unterrichten kann. Wir beschäftigen uns sowohl theoretisch als auch praktisch mit den unterschiedlichen Zugängen zum Yoga und lernen, wie man im dynamisch-fließenden Hatha-Yoga-Stil unterrichtet.

Die Grundausbildung findet an zehn Wochenenden zu je 20 Kontaktstunden statt und kann dahingehend berufsbegleitend absolviert werden. Zusätzlich gibt es weiteren Input, das zum Selbststudium anregt und das Thema des Yogas über die Ausbildungsinhalte darüber hinaus vertiefen lässt. Abgeschlossen wird die Grundausbildung durch eine sechzig minütige Lehrprobe, in welcher der Absolvent seine erlernten Fähigkeiten zeigen darf.

Bestandteil der Grundausbildung ist unser ausführliches liebevoll gestaltetes Skript, welches alle wichtigen Informationen und Inhalte zur Ausbildung enthält und als Nachschlagewerk sowie Arbeitsmittel für uns dienen soll. Wir legen besonderen Wert darauf, dass wir fundiertes Fachwissen auf verständliche und anschauliche Art und Weise vermitteln und wir Theorie und Praxis immer miteinander verweben.



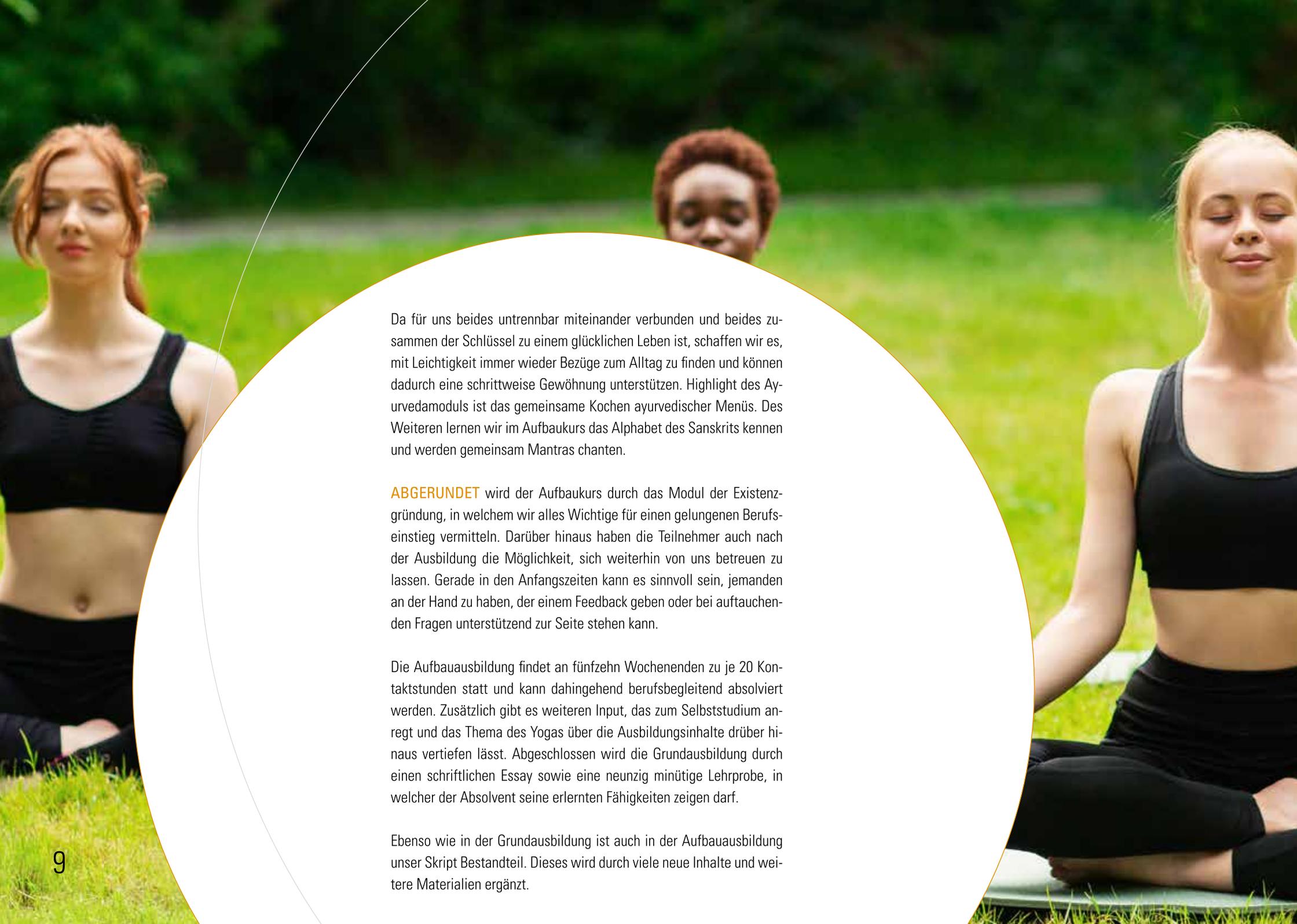
AUFBAUAUSBILDUNG

UNSERE AUFBAUAUSBILDUNG (300 h) umfasst neben der Vertiefung der ersten sieben Module noch zusätzlich die letzten drei Module. Wir tauchen tiefer in die Geschichte und Philosophie des Yogas ein und stellen mehr Praxisbezüge für unseren persönlichen Alltag her. Ebenso erweitern wir das anatomische und physiologische Wissen und gehen gezielter auf den Einsatz mit verschiedenen Zielgruppen ein. Wir lernen weitere Asanas und Verknüpfungsmöglichkeiten dieser kennen und entdecken noch mehr Möglichkeiten und Themengebiete, die eine Yogastunde zu einem Erlebnis werden lassen. Auch warten weitere tiefgreifende Übungen zu den Themen Atem, Entspannung und Meditation.

Im Bereich der Unterrichtsgestaltung gehen wir näher auf folgende Zielgruppen ein: Kinder, Schwangere und Senioren. Des Weiteren werden wir Exkurse zum Faszien-Yoga, Yin-Yoga und dem zyklisch-orientierten Yoga für Frauen unternehmen. Ein weiteres Highlight stellt der praktische Exkurs zum SUP-Yoga dar.

UNSER HAUPTAUGENMERK liegt in der Vertiefung der Grundmodule ganz klar auf der Entwicklung der Lehrerpersönlichkeit. Diese kann sich durch weitere Übungen und dem Auseinandersetzen von didaktischen Methoden weiterentwickeln. Auch gehen wir hierbei vermehrt auf das Thema der persönlichen Weiterentwicklung ein und setzen die Reise zu uns selbst fort. Dabei spielen Selbstreflexion und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen eine wichtige Rolle. Wir haben in der Aufbauausbildung die Möglichkeit, vielerlei Bezüge unter den einzelnen Modulen herzustellen und damit bessere Chancen, ein großes Gesamtbild zu kreieren.

Unser weiteres Hauptaugenmerk liegt im Aufbaukurs ganz klar auf dem Bereich des Ayurveda. Wir vermitteln einen fundierten und praxisnahen Einstieg zu der Schwesternwissenschaft des Yogas und zeigen auf, wie sich die Theorie in die Praxis umsetzen lässt.

A photograph of three women sitting on the grass in a park-like setting, meditating. They are wearing black athletic wear. The woman on the left has red hair, the one in the middle has dark hair, and the one on the right has blonde hair. They all have their eyes closed and a peaceful expression. A large white circle with a thin orange border is overlaid on the image, containing text.

Da für uns beides untrennbar miteinander verbunden und beides zusammen der Schlüssel zu einem glücklichen Leben ist, schaffen wir es, mit Leichtigkeit immer wieder Bezüge zum Alltag zu finden und können dadurch eine schrittweise Gewöhnung unterstützen. Highlight des Ayurvedamoduls ist das gemeinsame Kochen ayurvedischer Menüs. Des Weiteren lernen wir im Aufbaukurs das Alphabet des Sanskrits kennen und werden gemeinsam Mantras chanten.

ABGERUNDET wird der Aufbaukurs durch das Modul der Existenzgründung, in welchem wir alles Wichtige für einen gelungenen Berufseinstieg vermitteln. Darüber hinaus haben die Teilnehmer auch nach der Ausbildung die Möglichkeit, sich weiterhin von uns betreuen zu lassen. Gerade in den Anfangszeiten kann es sinnvoll sein, jemanden an der Hand zu haben, der einem Feedback geben oder bei auftauchenden Fragen unterstützend zur Seite stehen kann.

Die Aufbauausbildung findet an fünfzehn Wochenenden zu je 20 Kontaktstunden statt und kann dahingehend berufsbegleitend absolviert werden. Zusätzlich gibt es weiteren Input, das zum Selbststudium anregt und das Thema des Yogas über die Ausbildungsinhalte drüber hinaus vertiefen lässt. Abgeschlossen wird die Grundausbildung durch einen schriftlichen Essay sowie eine neunzig minütige Lehrprobe, in welcher der Absolvent seine erlernten Fähigkeiten zeigen darf.

Ebenso wie in der Grundausbildung ist auch in der Aufbauausbildung unser Skript Bestandteil. Dieses wird durch viele neue Inhalte und weitere Materialien ergänzt.



MODUL 1

DIE GESCHICHTE DES YOGAS

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der historischen Entwicklung des Yogas. Wir schauen uns an, wo Yoga seinen Ursprung fand und begleiten es auf seiner Entwicklung bis in unsere heutige moderne Zeit. Dabei beschäftigen wir uns mit den historisch überlieferten Schriften und lernen sowohl die damaligen als auch die jetzigen Prinzipien des Yogas kennen. Des Weiteren tauchen wir ein in die Welt der verschiedenen Yogastile und lernen, uns selbst zu orientieren und für uns persönlich einen Weg zu finden.

SCHWERPUNKTE: die Veden, die Upanishaden, die Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika, Tantra vs. Vedanta, traditionelle und moderne Yogastile

MODUL 2

DIE PHILOSOPHIE DES YOGAS

Im zweiten Modul setzen wir uns mit der philosophischen Betrachtung des Yogas auseinander. Wir schauen uns die verschiedenen Wege des Yogas an und widmen uns ausführlich dem achtgliedrigen Pfad nach Patanjali. Zusammen erarbeiten wir zeitgenössische Beispiele, die jahrtausende alten Weisheiten auf unser heutiges Leben umzumünzen. Wir betrachten die verschiedenen Strömungen der hinduistischen Kultur und lernen die Schöpfungsgeschichte kennen. Des Weiteren setzen wir mit unserem erlangten Wissen ein yogisches Weltbild zusammen, was uns erlaubt, ein Gesamtverständnis der yogischen Kultur zu entwickeln.

SCHWERPUNKTE: Patanjali Yoga Sutra, Wege des Yogas, Achtgliedriger Pfad, Hinduistische Philosophie, Schöpfungsgeschichte, Yogisches Weltbild

MODUL 3

ANATOMIE

In diesem Modul lernen wir die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers genauer kennen. Dabei unterscheiden wir den feinstofflichen sowie den grobstofflichen Aufbau. Auf der feinstofflichen Ebene beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Energiesystemen und wie sich diese auf unterschiedliche Art und Weise auswirken. Wir lernen etwas über die physischen und psychischen Charakteristika und Verhaltensweisen der Menschen und knüpfen hier bereits die ersten Kontaktpunkte zum Ayurveda. Auf der grobstofflichen Ebene betrachten wir unseren physischen Körper mit all seinen verschiedenen Organen. Wir zeigen auf, wie alles im Körper miteinander in Verbindung steht und durch Yoga auf positive Art und Weise beeinflusst werden kann.

SCHWERPUNKTE (feinstofflich): fünf Elemente, Koshas, Vayus, Nadis, Chakren, Gunas, Doshas

SCHWERPUNKTE (grobstofflich): passiver und aktiver Bewegungsapparat, Herzkreislaufsystem, innere Organe, Immunsystem, Hormonsystem, Zentrales Nervensystem, Sinnesorgane

UNSERE MODULE

MODUL 4

UNTERRICHTSGESTALTUNG

In diesem Modul erfahren wir alles über den Aufbau einer Yogastunde. Ob es um die Planung, die Vorbereitung, die Durchführung oder um die Nachbereitung geht, hier lernen wir alles, was für eine gelungene Yogastunde notwendig ist. Wir beschäftigen uns sowohl mit den organisatorischen Anteilen – mit der selbstständigen Planung und Vorbereitung, mit dem Aufbau und der Verknüpfung von Übungen – als auch mit der eigentlichen Unterrichtsdurchführung. Wir setzen uns mit verschiedenen Zielgruppen auseinander und schauen, wie man individuell seine Stunden konzipieren und durchführen kann. Ebenso erfahren wir, was eine gute Lehrerpersönlichkeit ausmacht und arbeiten gemeinsam daran, eine eigene Lehrerpersönlichkeit herauszuarbeiten.

SCHWERPUNKTE: Rhetorik, Didaktik, Lehrerpersönlichkeit, Planen und Durchführen von Yogastunden, zielgruppenorientierte Planung (Kinder, Schwangere, Senioren, Faszien-Yoga, Yin-Yoga, zyklus-orientiertes Yoga für Frauen, SUP-Yoga)

MODUL 5

ASANAS

Dieses Modul ist der Einstieg in die Praxis: wir lernen die wichtigsten Asanas, deren Einordnungen und Schwierigkeitsgrade kennen. Wir erfahren, wie diese aufgebaut sind, wie sie wirken und zu welchem Zweck sie angewandt werden. Hierbei setzen wir das erlernte anatomische Wissen ein, um eine physiologisch gesunde Durchführung der Asanas zu vermitteln. Auch lernen wir hierbei die verschiedenen Variationen der Asanas kennen und schauen, mit welchem Hintergrund wir die einzelnen Übungen miteinander verknüpfen. Des Weiteren lernen wir die Korrekturmaßnahmen eines Lehrenden kennen und erfahren alles über einen gelungenen Zugang zu den Schülern. In diesem Modul zeigen wir auch den Einsatz und die Verwendung von wichtigen Hilfsmitteln auf.

SCHWERPUNKTE: Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Seitbeugen, Drehungen, Streckungen/ Gleichgewicht, Umkehrhaltungen, Sonnen- und Mondgrüße

MODUL 6

PRANAYAMA

In diesem Modul dreht sich alles um das Thema des Atmens. Wir lernen nicht nur die verschiedenen Phasen der Atmung kennen, sondern können auch ganz bewusst auf die einzelnen Phasen Einfluss nehmen. Wir entwickeln ein Gefühl für die Brust-, Flanken- und Bauchatmung und können unseren Atem ganz gezielt in die einzelnen Bereiche unseres Körpers lenken. In diesem Abschnitt lernen wir zahlreiche Atemübungen kennen und können diese ganz gezielt einsetzen. Des Weiteren lernen wir die Verschlussmechanismen unseres Körpers kennen, die sogenannten Bandhas, und können dadurch unsere Energie noch besser steuern.

SCHWERPUNKTE: Atemübungen, Bandhas



MODUL 7

WEGE ZUR ENTSPANNUNG

In diesem Modul lernen wir alles zum Thema der Entspannung. Wir erfahren, was auf unseren Organismus anregend und hemmend wirkt und wie wir dies beeinflussen können. Des Weiteren lernen wir alles über die Schlusssequenz in der Yogastunde und wie man ein optimales Savasana kreieren kann. Wir tauchen ein in vielerlei Entspannungstechniken wie dem autogenen Training, der progressiven Muskelrelaxation, den Fantasiereisen und dem Bodyscan. Die Krönung der Entspannung stellt für uns die Meditation dar, der wir uns von mehreren Seiten und durch verschiedene Zugänge nähern und schließlich aneignen werden.

SCHWERPUNKTE: Mudras, Savasana, Entspannungsmethoden (PMR, Autogenes Training, Fantasiereisen, Bodyscan, Palmieren, Affirmationen, EFT), Meditation

MODUL 8

AYURVEDA

In diesem Modul dreht sich alles um die Schwesternwissenschaft des Yogas – Ayurveda. Beide Traditionen sind fest miteinander verbunden und ergänzen sich optimal. Wir vertiefen das bereits vorhandene Wissen um die Doshas und gehen nun einen Schritt weiter und erfahren, wie man konstitutionstypengerecht seinen Tagesablauf und sogar seine Lebenszyklen im Einklang mit der Natur verbringen kann. Wir lernen alles über die Reinigungstechniken und die täglichen Routinen, um den Körper und Geist gesund zu erhalten. Des Weiteren schauen wir uns alles rund um das Thema Ernährung an – zunächst theoretisch, dann auch praktisch in mehreren Sequenzen des ayurvedischen Kochens. Wir setzen die ayurvedische Psychologie und Physiologie der westlichen Betrachtungsweise in den Kontext und schauen in diesem Zusammenhang auch auf die Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

SCHWERPUNKTE: Tagesrhythmus, Lebenszyklen, Ernährung, Kriyas/Shatkarma, Agni, Mala, östliche vs. westliche Psychologie, Entstehung von Krankheiten

MODUL 9

SANSKRIT

Anknüpfend an das vorherige Modul lernen wir das Alphabet des Sanskrits kennen. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Begriffen, die sowohl im Yoga als auch im Ayurveda immer wieder auftauchen und schauen uns deren Herkunft und Bedeutung an. Ebenso lernen wir etwas über die Grammatik und die richtige Betonung einzelner Wörter. Anhand der historisch yogischen Schriften üben wir uns an der Übersetzung des Sanskrits ins Deutsche. Das Kernstück dieses Modul ist das Chanten von Mantras. Hier lernen wir viele verschiedene Mantras kennen und wie wir diese optimal in unsere Yogastunden mit einfließen lassen können.

SCHWERPUNKTE: Alphabet, Mantras

MODUL 10

EXISTENZGRÜNDUNG

Im letzten Modul lernen wir alles Wichtige für einen gelungenen Berufseinstieg. Wir zeigen auf, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, als Yogalehrer zu praktizieren und was es dabei zu beachten gilt. Wir beschäftigen uns damit, welche Steuern zu zahlen sind und welche Versicherungen benötigt werden. Wir zeigen auf, an welche Verbände man sich wenden kann und welche Kooperationspartner wichtig sind. Abschließend besprechen wir, warum ein gutes Marketing so wichtig ist.

SCHWERPUNKTE: Werbung, Marketing, Steuern, Versicherung, Verbände, Kooperationen



DIE MODULE IM DETAIL

MODUL 1 DIE GESCHICHTE DES YOGAS

- 1.1 Die Veden
- 1.2 Die Upanishaden
- 1.3 Bhagavad Gita
- 1.4 Patanjali Yoga Sutra
- 1.5 Hatha Yoga Pradipika
- 1.6 Tantra vs. Vedanta
- 1.7 Der Weg in die Moderne
- 1.8 Traditionelle Yogastile // Hatha Yoga, Ananda Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Integraler Yoga, Iyengar Yoga, Krishnamacharya Yoga, Kundalini Yoga, Sivananda Yoga
- 1.9 Moderne Yogastile // Anusara Yoga, Aerial Yoga, Bikram Yoga, Hormon Yoga, Jivamukti Yoga, Power Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow Yoga

MODUL 2 DIE PHILOSOPHIE DES YOGAS

- 2.1 Patanjali Yoga Sutra
- 2.2 Wege des Yogas // Bhakti, Karma, Jnana, Raja, Hatha
- 2.3 Achtgliedriger Pfad // Yama, Niyamas Asana, Pranayama, Pratykara, Dharana, Dhyana, Samadhi
- 2.4 Hinduistische Philosophiesysteme // Purva Mimansa, Vaisheshika, Nyaya, Samkhya, Raja-Yoga, Uttara Mimansa (Vedanta)
- 2.5 Schöpfungsgeschichte // Prakriti, Purusha, Maja, OM
- 2.6 Yogisches Weltbild // Brahman, Sat-Chit-Ananda, Atman, Ishwara, Brahma, Vishnu, Shiva, Gunas, Tattvas

MODUL 3 ANATOMIE

3a feinstofflich Anatomie

- 3.1 Die fünf Elemente // Wasser, Erde, Feuer, Luft, Äther
- 3.2 Die Koshas // Anna Maya, Prana Maya, Vijnana Maya, Ananda Maya, Mano Maya
- 3.3 Die Vayus // Prana, Apana, Samana, Vyana, Udana
- 3.4 Die Nadis // Sushumna, Ida, Pingali
- 3.5 Die Chakren // Muladhara, Svadisthana, Manipura, Anahata, Vishuddi, Ajna, Sahasrara
- 3.6 Die Gunas // Rajas, Sattva, Tamas
- 3.7 Die Doshas // Vata, Pitta, Kapha

3b grobstoffliche Anatomie

- 3.1 passiver Bewegungsapparat // Knochen, Bänder, Sehnen, Gelenke
- 3.2 aktiver Bewegungsapparat // Muskeln
- 3.3 Herzkreislaufsystem // Herz, Gefäße, Blut, Atmung
- 3.4 innere Organe // Leber, Niere, Verdauungsorgane
- 3.5 Immunsystem // Thymusdrüse, Milz, Lymphe
- 3.6 Hormonsystem // Hypophyse, Epiphyse, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Pankreas, Nebennieren, Eierstöcke, Hoden
- 3.7 Zentrales Nervensystem // peripheres NS, vegetatives NS
- 3.8 Sinnesorgane // Ohren, Augen, Nase, Zunge, Haut

MODUL 4 UNTERRICHTSGESTALTUNG

- 4.1 Rhetorik
- 4.2 Didaktik
- 4.3 Lehrerpersönlichkeit
- 4.4 Planen und Durchführen von Yogastunden
- 4.5 zielgruppenorientierte Planung // Kinder, Schwangere, Senioren, Faszien-Yoga, Yin-Yoga, zyklusorientiertes Yoga, SUP-Yoga

MODUL 5 ASANAS

- 5.1 Vorbeugen
- 5.2 Rückbeugen
- 5.3 Seitbeugen
- 5.4 Drehungen
- 5.5 Streckungen/Gleichgewicht
- 5.6 Umkehrhaltungen
- 5.7 Sonnengrüße
- 5.8 Mondgrüße

MODUL 6 PRANAYAMA

- 6.1 Atemübungen // Nadi Shodhana, Viloma, Bastrika, Kapalabhati, Mula Krya, Ujjayi, Brahmari Sitali, dreiteilige Atmung, 4-4-8, Vokale tönen, Bienensummen, Gorilla Atmung
- 6.2 Bandhas // Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandhara Bandha

MODUL 7 WEGE ZUR ENTSPANNUNG

- 7.1 Mudras
- 7.2 Savasana
- 7.3 Meditation

MODUL 8 AYURVEDA

- 8.1 Tagesrhythmus
- 8.2 Lebenszyklen
- 8.3 Ernährung // Konstitutionsgerecht, Zubereitung, Salutogenese
- 8.4 Kriyas/Shatkarma // Dauthi, Basti, Neli, Tratata, Nauli, Kapalabathi
- 8.5 Agni
- 8.6 Malas
- 8.7 östliche vs. westliche Psychologie
- 8.8 Entstehung von Krankheiten

MODUL 9 SANSKRIT

- 9.1 Alphabet
- 9.2 Mantras

MODUL 10 EXISTENZGRÜNDUNG

- 10.1 Werbung, Marketing
- 10.2 Steuern, Versicherung



THEMEN	500 h	300 h	200 h
1 Geschichte	20 h (4 %)	10 h (3,3 %)	10 h (5 %)
2 Philosophie	40 h (8 %)	20 h (6,7 %)	20 h (10 %)
3 Anatomie, Physiologie	45 h (9 %)	15 h (5 %)	30 h (15 %)
4 Unterrichtsgestaltung	85 h (17 %)	35 h (11,7 %)	50 h (25 %)
5 Asanas	175 h (35 %)	125 h (41,7 %)	50 h (25 %)
6 Pranayama	30 h (6 %)	15 h (5 %)	15 h (7,5 %)
7 Wege zur Entspannung	30 h (6 %)	15 h (5 %)	15 h (7,5 %)
8 Ayurveda	50 h (10 %)	40 h (13,3 %)	10 h (5 %)
9 Sanskrit	15 h (3 %)	15 h (5 %)	–
10 Existenzgründung	10 h (2 %)	10 h (3,3 %)	–

200 h:

THEMENGEBIETE	PROMNITZ-AKADEMIE
Asana, Pranayama, Meditation	80 h (40 %)
Anatomie, Physiologie	30 h (15 %)
Geschichte, Philosophie	30 h (15 %)
Unterrichtsgestaltung	50 h (25 %)
flexible Stunden	
– Ayurveda	10 h (5 %)

300 h:

THEMENGEBIETE	PROMNITZ-AKADEMIE
Asana, Pranayama, Meditation	155 h (51,7 %)
Anatomie, Physiologie	15 h (5 %)
Geschichte, Philosophie	30 h (10 %)
Unterrichtsgestaltung	35 h (11,7 %)
flexible Stunden	
– Ayurveda	40 h (13,3 %)
– Sanskrit	15 h (5 %)
– Existenzgründung	10 h (3,3 %)

500 h:

THEMENGEBIETE	PROMNITZ-AKADEMIE
Asana, Pranayama, Meditation	235 h (47 %)
Anatomie, Physiologie	45 h (9 %)
Geschichte, Philosophie	60 h (12 %)
Unterrichtsgestaltung	85 h (17 %)
flexible Stunden	
– Ayurveda	50 h (10 %)
– Sanskrit	15 h (3 %)
– Existenzgründung	10 h (2 %)

DIE AUFTEILUNG DER STUNDEN



**NÄCHSTER
START:
07.05.2021**

BUCHBAR SIND:
200 h Übungsleiter
300 h Aufbaukurs
500 h Komplettkurs

START der kompletten Ausbildung (500 h): 07.05.2021

ABSCHLUSS der kompletten Ausbildung: 14.05.2023

DAUER (wahlweise) insgesamt: 25 Wochenenden à 20 h à 60 Min.
davon 10 Wochenenden = 200 h
weitere 15 Wochenenden = 300 h

TERMINE & PREISE

TERMINE 200 h: 07.-09.05.21, 11.-13.06.21, 09.-11.07.21, 06.-08.08.21, 10.-12.09.21, 08.-10.10.21, 12.-14.11.21, 10.-12.12.21, 07.-09.01.22, 11.-13.02.22

TERMINE 300 h: 11.-13.03.22, 08.-10.04.22, 06.-08.05.22, 10.-12.06.22, 08.-10.07.22, 12.-14.08.22, 09.-11.09.22, 07.-09.10.22, 11.-13.11.22, 09.-11.12.22, 06.-08.01.23, 10.-12.02.23, 10.-12.03.23, 14.-16.04.23, 12.-14.05.23 (Änderungen vorbehalten)

KOSTEN 200 h Übungsleiter

2.600 EUR

KOSTEN 300 h Aufbaukurs

3.900 EUR

KOSTEN 500 h Komplettkurs

6.500 EUR

Mit der verbindlichen Anmeldung und dem Erhalt der Bestätigung wird unverzüglich eine Anzahlung in Höhe von 200,00 EUR fällig. Der Restbetrag muss bis spätestens 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn auf das entsprechende Konto überweisen werden. Ratenzahlungen sind möglich und gesondert zu vereinbaren.



PROMNITZ AKADEMIE ZERTIFIKAT

Mit diesem Zertifikat der PROMNITZ AKADEMIE wird die erfolgreiche Teilnahme an der
Yogalehrer-Ausbildung **500** Stunden bestätigt.

- Asana, Pranayama, Meditation 235 h
- Anatomie, Physiologie 45 h
- Geschichte, Philosophie 60 h
- Unterrichtsgestaltung 85 h
- Ayurveda 50 h
- Sanskrit 15 h
- Existenzgründung 10 h

Marianne Mustermann

Vorname, Name Die Ausbildung orientiert sich inhaltlich an den Richtlinien der im Leitfaden Prävention (Fassung vom 01. Oktober 2018, S.81) genannten Fachorganisationen.

ILSE PROMNITZ
Ausbildungsleitung

GIANNA-MARIA PRAGER
Ausbildungsleitung

Brandenburg an der Havel, 25.01.2022 | Zertifikat Registrierungsnummer: 2002 055 458 DGB

www.promnitz.de

TEILNAHME- BEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Die Anmeldung zur Yogalehrer-Ausbildung wird durch die Rücksendung des unterschriebenen Vertrags und der Teilnahmebedingungen per Post oder E-Mail verbindlich. Ist in der gewünschten Ausbildung ein Platz vorhanden, erhalten Sie von uns zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie eine Rechnung zugesandt. Beachten Sie bitte, dass erst nach Eingang der Anzahlung Ihr Ausbildungsplatz gesichert ist. Der Ausbildungsvertrag wird mit der PROMNITZ Therapie & Akademie UG geschlossen. Zu Ihrer Seminarbuchung empfehlen wir Ihnen ausdrücklich den Abschluss einer Seminarversicherung. Ereignisse wie Krankheit, Unfall oder andere unerwünschte Vorkommnisse, auch innerhalb der Familie, können unvorhergesehen eintreten und Ihre Teilnahme unmöglich machen. PROMNITZ Therapie & Akademie UG übernimmt hierfür keinerlei Verantwortung.

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Die Mindestteilnehmerzahl für ein Seminar bzw. eine Ausbildung beträgt, sofern nicht gesondert vereinbart, 8 Teilnehmer. Das Maximum sind 14 Teilnehmer. PROMNITZ Therapie & Akademie UG behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl die Ausbildung zu verschieben oder abzusagen.

ÄNDERUNGEN

Der Veranstalter behält sich Änderungen im Kursablauf, Kursort (vor Ort oder Online), Terminverschiebungen, Dozentenwechsel sowie die Absage eines Seminars bzw. einer Ausbildung vor. Die Teilnehmer werden über sämtliche Veränderungen umgehend informiert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN UND ZAHLUNGSVERZUG

Bei der Buchung einer Ausbildung wird eine Anzahlung von 200,00 € direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig. Ratenzahlung kann auf Wunsch vereinbart werden. Bei kurzfristiger Anmeldung bzw. bei einem Bonusangebot oder Rabatt-Aktion ist der Betrag nach Absprache in gesonderter Frist zu zahlen. Eventuell anfallende Bankgebühren, Rücklastschriftgebühren etc. sind durch den Teilnehmer

zu übernehmen. Der Zahlungsverzug wird mit Mahngebühren i.H.v. 25€ pro Mahnung berechnet. Sind die Teilnahmegebühren bis zum Abschluss der Veranstaltung nicht vollständig beglichen, kann dem Teilnehmer kein Zertifikat ausgehändigt werden.

WEITERE VEREINBARUNGEN BEI RATENZAHLUNG

a) Die Zahlung der entsprechenden Rate erfolgt immer zum 15. des jeweiligen Monats bzw. nach Rechnungsstellung. Trifft eine Zahlung nicht fristgemäß ein, entsteht ein Zahlungsverzug.

b) Ist der Kursteilnehmer ohne vorherige Absprache mit mehr als einer Rate in Verzug, wird der Gesamtbetrag in voller Höhe fällig und kann entsprechend gemahnt werden. In diesem Fall wird vereinbart, dass die Ausbildung bis zur vollständigen Bezahlung unterbrochen wird. Kommt der Teilnehmer der Zahlung des fälligen Gesamtbetrags nicht zeitnah nach, so kann der Teilnehmer darüber hinaus von der Ausbildung ausgeschlossen werden. Der Anspruch der vollständigen (Rest-)Zahlung bleibt in diesem Fall erhalten.

WIDERRUFSRECHT

Der Anmeldende hat ein Widerrufsrecht zu diesem Vertrag innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsunterschrift des Ausbildungsteilnehmers. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen.

VERTRAGSRÜCKTRITT

- Geht eine Rücktrittserklärung bis 15 Kalendertage nach dem Vertragsabschluss bei dem Ausbildungsanbieter ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 100,- EUR an.
- Geht eine Rücktrittserklärung bis 28 Kalendertage vor Ausbildungsbeginn ein, wird im Falle eines Rücktritts, zusätzlich zur in Rechnung gestellten Bearbeitungsgebühr von 100,- EUR, die Anzahlung einbehalten.
- Geht eine Rücktrittserklärung bis 7 Kalendertage vor dem Ausbildungsbeginn ein, wird der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig.
- Diese Regelungen gelten unabhängig vom Grund der Stornierung und auch bei Vorlage eines ärztlichen Attests.
- Sollte die Ausbildung von unserer Seite aus nicht zustande kommen, erstatten wir den Betrag zu 100% zurück.

URHEBERRECHTE

a) Alle Skripten und weiteren Unterrichtsmaterialien werden den Teilnehmern ausschließlich zur persönlichen Nutzung überlassen und sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Übersetzung oder Verwendung zu Lehrzwecken außerhalb von der angebotene Ausbildung, ist den Teilnehmern nicht gestattet. Eine andere Nutzung als zum persönlichen Gebrauch, insbesondere die Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte, ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden zur Anzeige gebracht. Weiterreichende Ersatzansprüche werden hierdurch nicht berührt. Bild- und Tonaufnahmen müssen mit den Dozenten bzw. der Leitung abgesprochen werden.

b) Die Teilnehmer geben durch Anerkennung der Teilnahmebedingungen ihr Einverständnis, dass Foto- oder Videoaufnahmen, die während der Yogalehrer-Ausbildungen gemacht werden, ohne Vergütung und zeitlich sowie räumlich unbegrenzt, in audiovisuellen Medien, Printmedien sowie auch für Online-Werbezwecke (z.B. Veröffentlichung auf www.promnitz.de oder Facebook oder Instagram) benutzt werden dürfen. Die Teilnehmer erwerben mit der Ausbildung keinerlei Recht an der Nutzung von Schutzrechten, Markennamen, Kursbezeichnungen oder Werbemitteln für die jeweilige Veranstaltung.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Ob die Teilnahme an der Yogalehrer-Ausbildung mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, muss jede/r Teilnehmer/in in eigener Verantwortung (ggf. unter Einbeziehung fachkundigen ärztlichen Rates) selbst entscheiden.
- Eine Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden wird nicht übernommen.
- Auf Wertgegenstände und Garderobe ist selbst zu achten; jegliche Haftung oder Gewähr ist ausgeschlossen.
- Wir weisen darauf hin, dass die Ausbildungsinhalte der Yogalehrer-Ausbildung bei PROMNITZ Therapie & Akademie UG lediglich Empfehlungen darstellen. Ziel dieser Ausbildung ist es, die Teilnehmer zu befähigen, im Sinne der Lehren des Yoga sinnvolle und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Aus etwaigen Folgen können keine Ansprüche gegenüber den Dozenten dieser Ausbildung geltend gemacht werden. Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Ausübung der Heilkunde laut Gesetz nur Ärzten und Heilpraktikern gestattet ist.

VERSÄUMNIS VON KURSEINHEITEN, ABBRUCH DER AUSBILDUNG, AUSSCHLUSS VON DER AUSBILDUNG

- a) Liegt aufgrund dauerhafter Krankheit, Verletzung oder Schwangerschaft ärztlich attestiert eine Verhinderung der Teilnahme an der Ausbildung vor, können fehlende Kurseinheiten in der folgenden Ausbildung nachgeholt werden, sofern sie von PROMNITZ Therapie & Akademie UG zeitnah erneut angeboten werden. Anteilige Kosten für die versäumte Unterrichtszeit sind nicht erstattungsfähig.
- b) Wird die Ausbildung vom Kursteilnehmer nach dessen Beginn abgebrochen, findet eine Erstattung der verbleibenden anteiligen Kosten nicht statt. Bei einer Ratenzahlung bleibt das Vertragsverhältnis solange bestehen, bis die Gebühren vollständig beglichen sind.
- c) Sollte sich im Verlauf der Ausbildung herausstellen, dass der Teilnehmer die fachliche und/oder körperliche Eignung nicht aufweist oder durch unangemessenes Verhalten wiederholt negativ auffällt, behält sich PROMNITZ Therapie & Akademie UG vor, das Ausbildungsverhältnis vorzeitig zu be-

enden. Ein Anspruch auf Erstattung der getätigten Leistungen besteht in diesem Fall nicht. Sollte der Teilnehmer eine Ratenzahlung vereinbart haben, so bleibt diese auch bei einem Ausschluss bestehen. Der Ausschluss erfolgt schriftlich.

VERANTWORTUNG DER TEILNEHMENDEN

Der Teilnehmer verpflichtet sich, regelmäßig und eigenverantwortlich an den Seminaren zur vereinbarten Zeiten und den Vorstellstunden der Ausbildung teilzunehmen. Der Teilnehmer erklärt sich auch mit der aktuellen Prüfungsordnung der Ausbildung einverstanden.

ABSCHLUSSPRÜFUNG UND ZERTIFIZIERUNG

Die Teilnahme an den Abschlussprüfungen ist freiwillig. Ohne Prüfung erhält der Teilnehmer nach Beendigung der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung, nach bestandener Prüfung ein Zertifikat zum Kompetenznachweis.

NEBENABREDEN, SCHRIFTFORM, ERFÜLLUNGORT, GERICHTSSTAND

- a) Mündliche Nebenabreden zu dieser Ausbildungsvereinbarung sind nicht getroffen worden. Änderungen und Ergänzungen einschließlich dieser Bestimmung bedürfen der Schriftform.
- b) Im Verhältnis zu Kaufleuten, juristischen Personen, juristischen Personen des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtlichen Sondervermögen wird als Erfüllungsort und Gerichtsstand für sämtliche Streitigkeiten aus dem Vertragsverhältnis, seinem Zustandekommen oder seiner Beendigung, Brandenburg an der Havel vereinbart.
- c) Sollten eine oder mehrere Bestimmungen dieser Ausbildungsvereinbarung einschließlich der ergänzend geltenden Regelungen der Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, so soll dadurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden. An Stelle unwirksamer oder undurchführbarer Bestimmungen gelten solche durchführbare Regelungen als vereinbart, die dem wirtschaftlichen Zweck der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmungen in rechtlich zulässiger Weise am nächsten kommen. Gleiches gilt für solche regelungsbedürftigen Aspekte, die durch diese Ausbildungsvereinbarung oder die geltenden Teilnahmebedingungen weder ausdrücklich noch konkludent geregelt wurden.

KONTAKT



Promnitz Therapie & Akademie UG
Standort: Gertrud-Piter-Platz 3
14770 Brandenburg an der Havel

Tel. +49 33 81 34 23 069

E-Mail akademie@promnitz.de

www.promnitz.de



PROMNITZ



Bilder: iStockphoto.com, Grigory bruev, Galyna Agorushina, iStockphoto.com, Karandae, iStockphoto.com, Aboutimages, Maciejbledowski, Prostock studio, Gita Kumara, Wavebreakmedia, Catolla, Doistock, Komaevaraha, Lawpixel, halpiniv, Laurashopan, mblach@EnvatoStock.com