

## Organisatorisches:

### Ausbildungsdauer:

2 Jahre, einmal pro Monat (Februar 2013 bis Dez. 14)  
- verteilt auf 16 Wochenenden -

### Unterrichtszeiten:

Sa. 9:00 - 12:15 Uhr und 13.45 - 19.00 Uhr  
(17.15 - 19.00 Meditation)

So. 9:00 - 12:15 Uhr und 13:45 - 16:30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte rechtzeitig anmelden.

### Ausbildungsort:

Im Yogazentrum Im Pfeifferswörth bzw.  
In der "Tanz-Werkstatt", Mannheim-Feudenheim  
Hauptstrasse 104, D-68259 Mannheim

### Ausbildungskosten:

€ 2.900.- (exkl. Unterkunft und Verpflegung),  
zahlbar je € 1.450.- zu Beginn des 1. und 2. Jahres.  
Anmeldung: [yoga-zentrum@waldkirch.de](mailto:yoga-zentrum@waldkirch.de)

### Ausbildungsabschluss:

Es erfolgt eine theoretische und eine praktische  
Abschlussprüfung. Bei bestandener Prüfung erhalten  
Sie ein Diplom.

### Lehrbuch der Ausbildung:

Yogamrita - die Essenz des Yoga  
(Autor: Yogi Dhiranandaji) ISBN 978-3-9522816-0-4  
*-In der Lehrgangsgebühr enthalten-*



**Lernen Sie Yoga in seiner ganzen Tiefe kennen  
und gönnen Sie sich diese umfassende  
Ausbildung zum klassischen Yogalehrer.**

## Yogalehrer Ausbildungs-Zentrum

Das Yoga-Zentrum befindet sich im "Sportpark Mannheim  
Im Pfeifferswörth", dem größten Sportpark der Metropol-  
region Rhein Neckar und dem Gesundheitszentrum in der  
Nähe des Mannheimer Klinikums.

### Ich interessiere mich für die Yogalehrer/innen-Ausbildung 2013/14

- Ich bitte um weitere Informationen  
 Bitte senden Sie mir einen Ausbildungsvertrag zu

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

Geburtsdatum: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Tel Privat: .....

Handy: .....

E-Mail: .....



## Yogalehrer Ausbildung

zum/zur klassischen  
Yogalehrer/in

2013/14



mit Yogalehrer Ralf Waldkirch,  
dipl. Yogalehrer  
(Yogacarya Premananda)

gemäß der Tradition von  
Paramapadma Dhiranandaji aus Indien

[www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de](http://www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de)

Die Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende Yogalehrer/ innen, sondern eignet sich auch besonders für all jene Yoga-Praktizierenden, die ihr persönliches Hintergrundwissen über Yoga vertiefen möchten.

## Ausbildungskonzept

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut. Die Basis-Module bestehen aus einer zweijährigen Yogalehrer-Basisausbildung mit Diplomabschluss.

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

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

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

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

Die zweijährige Yogalehrer-Basisausbildung mit Diplomabschluss hat zum Ziel, Yogalehrer und Yogalehrerinnen soweit auszubilden, dass sie kompetent Yoga-Kurse leiten können. Die Grundausbildung beinhaltet die Praxis des Yogaunterrichtes. Die Theorie legt Wert 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-, Sāmkhya- und Vedānta-Philosophie) unterrichtet, so dass der Yogalehrer/ die Yogalehrerin ein Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandten Philosophien erhalten.

## Unterrichtsfächer:

### Philosophische Systeme (darsanas):

- \* Sāmkhya-Philosophie
- \* Klassischer Yoga nach Patanjali
- \* Astanga-Yoga - acht Stufen des Yogas:
  - Yama (Kontrolle)
  - Niyama (Disziplin)
  - Asana (Körperliche Stellung)
  - Pranayama (Zurückhalten der Körperenergie)
  - Pratyahara (Zurückziehen der Sinne)
  - Dharana (Konzentration)
  - Dhyana (Meditation)
  - Samadhi (Erleuchtung)

### Theorie und Praxis von Hatha-Yoga:

- \* Asanas (körperliche Stellungen)
- \* Mudras (Gesten)
- \* Satkarma (die sechs Reinigungssysteme)
- \* Pranayama (Atemübungen)
- \* Prana, Luftarten, nadis, cakren, kundalini-sakti, usw.
- \* Meditation

### Einführung in die spirituellen Schriften:

Behandelt werden Ausschnitte aus Upanisaden, Bhagavadgita, Yogasutren und den Hatha-Yoga-Schriften.

### Unterrichtstraining:

Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen.

### Yoga-Praxis:

Geführte Yoga-Lektionen. Jeder Teilnehmer/In führt im Rahmen des Unterrichts eigene Yogalektionen durch.

### Anatomie, Physiologie, Pathologie:

Yoga und die körperlichen Systeme.

### Yoga und gesunde Lebensweise:

Gesunde Ernährung, Yoga und Ayurveda.

### Spezielles Prüfungstraining:

Zwischenprüfung, praktische und theoretische Abschlussprüfung (Diplomabschluss)

### Zusätzliche Lern- und Übungsmodule

werden jeweils zwischen den Ausbildungswochenenden erarbeitet bzw. Praktiziert.

## Seminarleiter

Ralf Waldkirch, Jahrgang 1955, Diplom-Wirt.Ing.(FH), praktiziert seit seiner Jugend Meditation und Yoga. Während des Studiums intensive Beschäftigung mit Psychologie, Vorlesungen in Betriebspsychologie und Soziologie.



### Yoga-Ausbildung:

- Seit 1984 intensive Yogaausbildung durch Paramapadma Dhiranandaji, S.K. Ghosh.
- Seit 1985 durch Paramapadma Dhirananda autorisierter Leiter der Kriya-Yoga-Gruppe in Mannheim.
- Organisiert seit mehr als zwanzig Jahren Kriya-Yoga-Seminare, an denen Interessierte aus ganz Deutschland, der Schweiz und Österreich teilnehmen.
- Fundierte und umfangreiche zweijährige Ausbildung zum Diplom Yoga-Lehrer für Klassischen Yoga bei dem indischen Yoga-Meister Paramapadma Dhirananda und Yogalehrer Jean-Pierre Wicht, YS anerkannt, Schweiz.
- Zweijährige Ausbildung in Yoga-Therapie in d. Schweiz.
- Anderthalbjährige Ergänzungs-Intensivausbildung für praktizierende Yogalehrer und medizinische Grundlagen entsprechend den Richtlinien der Europäischen Yoga Union.
- Zusatzausbildung in Anatomie, Pathologie und Physiologie an der "Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg" (integriert in der Reha-Klinik Heidelberg-Königsstuhl. Ärztlicher Leiter der Akademie, Gert Dorschner, Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Ernährungsmedizin, Klassische Homöopathie.)
- Zweijährige Ausbildung zum Ausbilder für Yogalehrer.
- Wurde durch Paramapadma Dhiranandaji autorisiert selbst Yogalehrer auszubilden.
- Längere Indienreise und intensive Yoga-Praxis vor Ort.

Gründete das Yoga-Zentrum im Sportpark Mannheim, Pfeifferswörth und das Business-Yoga Zentrum Rhein-Neckar im Bereich eines der größten und schönsten Gesundheitszentren Deutschlands. Mitglied im Verband der Deutschen Yogagesellschaft e.V. und Mitglied im Gesundheitsnetz Rhein-Neckar-Dreieck e.V. Ralf Waldkirch ist von ca. 40 Krankenkassen als Yogalehrer anerkannt.