



## Ausbildungsprogramm zur Iyengar Yoga Lehrer\*in

*Ihr findet die Freiheit nicht aussen. Sie wohnt in euch – in eurem Körper, eurem Herzen, eurem Geist und eurer Seele. (B.K.S. Iyengar)*

Die Ausbildung findet auf Basis von Mentorship statt. Mentorship heisst, dass die Auszubildenden von den Ausbilderinnen eine persönliche Begleitung erhalten.

Die Ausbildung stützt sich auf die Vorgaben vom RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) in Pune/ Indien, herausgegeben in den

- Zertifizierungs- und Prüfungsrichtlinien vom Juli 2020
- Grundrichtlinien für Yogalehrer\*innen, 2002, Pune/Indien

und den

- Richtlinien für die Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz vom Januar 2021

Die Ausbildung dauert 3 Jahre – von März 2021 bis März 2024 - und beinhaltet total rund 400 Ausbildungsstunden.

In Biel/Bienne wird die Ausbildung von Cristina Amstutz geleitet (Junior III/ Level 3). Die Praxis-Samstage und die Studienwoche werden von Cristina Amstutz und Catrina Ganzoni (Senior 1/ Level 3 – IY Schule, Genf) gemeinsam geleitet - die Praxis-Samstage entweder in Biel oder Genf, die Studienwoche an einem zu gegebener Zeit definierten Ort.

Die Schlussprüfung zum Level 1-Diplom wird von der Schweizerischen Iyengar-Yoga-Vereinigung organisiert und durchgeführt und findet im Jahr 2024 statt.

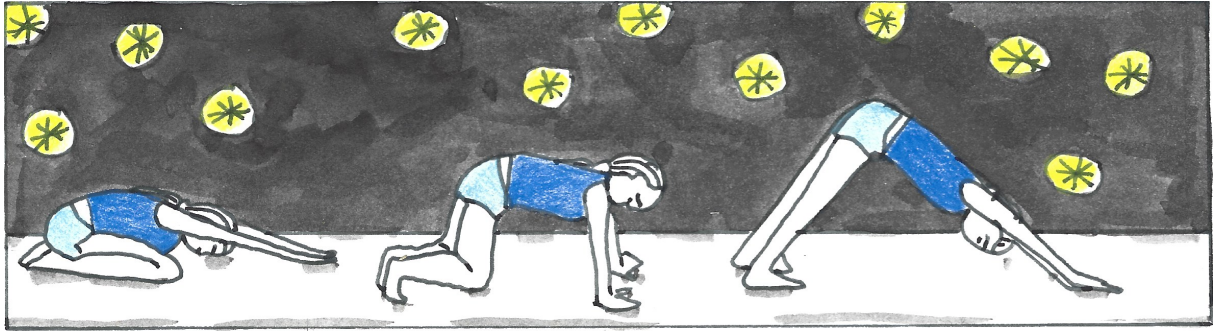
### Voraussetzungen

Zugelassen sind IY Schüler\*innen, die meinen Unterricht seit mindestens drei Jahren regelmässig besucht haben oder mindestens drei Jahre regelmässige Übungspraxis bei einem/-r anderen IY Lehrer\*in.

(In letzterem Fall ist eine unterschriebene Empfehlung des/der IY-Lehrers\*in beizufügen mit der Bestätigung der mindestens drei Jahre IY-Praxiserfahrung.)

Die Mitgliedschaft zur Iyengar Yoga Vereinigung Schweiz gehört ebenfalls zu den Voraussetzungen.

Ein kurzes Motivationsschreiben zu den Beweggründen für diese Ausbildung ist der Anmeldung hinzuzufügen.



## 2021/2022 – Programm des ersten Ausbildungsjahres

- in einer Anfänger\*innen- oder Seniorenlektion mitüben (mindestens 15 Lektionen)
- fünf Praxis-Samstage
- eine Studienwoche

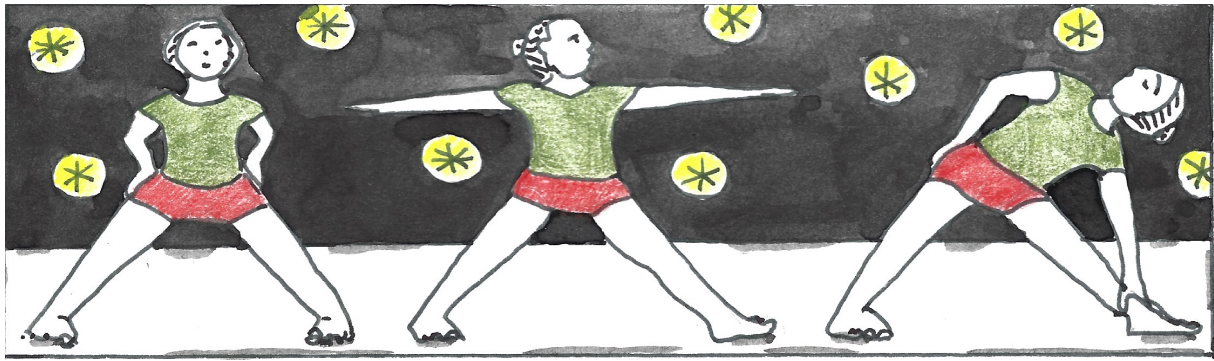
Hinzu kommt:

- deine Wochenlektion
- deine persönliche Übungspraxis von 1-2Std./Tag
- zirka 1-2Std./Woche theoretische Studien zu Asana, Philosophie und Anatomie

## Ziele im ersten Ausbildungsjahr

- Du baust deine persönliche tägliche Übungspraxis auf.
- Du praktizierst die zum Syllabus 1 gehörenden Asanas und Pranayamastufen. Die Stellungen werden dir vertraut und bewusst und du lernst auch ihre Sanskrit Namen. Du verstehst immer besser, wie du dich in den einzelnen Asanas ein- und ausrichtest, um deinen Körper bestmöglich zu verankern und zu öffnen.
- Du übst im Anfänger\*innenkurs oder der Seniorenlektion aktiv mit und wirst wieder bewusst Anfänger\*in. Du lernst den körperlichen und geistigen Aufbau der Iyengar-Methode bewusst kennen, sowie zentrale Basis-Sequenzen und Basis-Instruktionen. Du erhältst konkrete Aufträge für diese Lektionen, die dir helfen, den erlebten Unterricht zu reflektieren.
- Du beginnst, dich mit der Anatomie des Menschen und der Yogaphilosophie vertraut zu machen.
- Du lernst, wie und warum eine Frau im Menstruationszyklus angepasst Yoga übt. Du kennst geeignete Asanas und Menstruations-Sequenzen.
- Du führst ein Ausbildungstagebuch, wo du Erfahrenes und Erlebtes, Eindrücke und Reflexionen während deines Yogastudiums festhältst.

**Am Ende des ersten Jahres findet eine gemeinsame Asanapraxis und ein Gespräch zu einer Standortbestimmung statt. Darauf basierend wird entschieden, ob du mit der Ausbildung weiterfährst oder nicht.**



## **2022/2023 – Programm des zweiten Ausbildungsjahres**

- in einer Anfänger\*innen- oder Seniorenlektion assistieren (mindestens 15 Lektionen)
- Einführung ins Unterrichten (zirka 1Std./Woche)
- sechs Praxis-Samstage
- eine Studienwoche

Hinzu kommt:

- deine Wochenlektion
- deine persönliche Übungspraxis von 1-2Std./Tag
- 2-3Std./Woche theoretische Studien zu Asana, Pranayama, Philosophie und Anatomie

## **Ziele im zweiten Ausbildungsjahr**

- Deine persönliche tägliche Übungspraxis verfeinert sich. Du gewinnst an Sicherheit in den Asanas und dem Pranayama vom Syllabus 1-Level.
- Du assistierst im Anfänger\*innen- oder Seniorenkurs. Dort lernst du bewusst beobachten, stehst Modell, hilfst beim Einrichten und Korrigieren. Du schreibst Lektionssequenzen auf und lernst dadurch, Asana-Sequenzen zu bilden.
- Gemeinsam mit deiner Ausbildungsgruppe und mir lernst du das Unterrichten. Wir üben das Unterrichten von Stellungen auf Basis des Syllabus 1 für zirka eine Stunde pro Woche. Du gewinnst an Sicherheit beim Unterrichten.
- Du vertiefst deine Anatomie- und Yogaphilosophie-Kenntnisse.
- Du lernst yogatherapeutische Hilfeleistungen bei verschiedenen geläufigen Schmerzen kennen (Kopf-, Rücken-, Nacken-, Schulter-, Knieschmerzen).
- Dein Ausbildungstagebuch füllst du weiterhin mit Erfahrungen, Anmerkungen, Beobachtungen, Reflexionen, Illustrationen, Impressionen...etc an.

**Am Ende des zweiten Ausbildungsjahres findet wieder eine gemeinsame Asanapraxis und ein Gespräch statt.**

**Diese erneute Standortbestimmung soll dir Gelegenheit bieten, deine persönlichen Bedürfnisse und Zielsetzungen für das dritte und letzte Ausbildungsjahr zu klären.**



## 2023/2024 – Programm des dritten Ausbildungsjahres

- eine Anfänger\*innenlektion 1x pro Woche (mit-)unterrichten (20 Lektionen - aufgeteilt unter euch oder alleine)
- Supervision: Unterrichtsplanung und Nachbesprechung zu den selbstständig geführten Lektionen
- sieben Praxis-Samstage
- eine Studienwoche

Hinzu kommt:

- deine Wochenlektion
- deine persönliche Übungspraxis von 1-2 Std./Tag
- 2-3 Std./ Woche theoretische Studien zu Asana, Pranayama, Philosophie und Anatomie

## Ziele im dritten Ausbildungsjahr

- Deine persönliche tägliche Übungspraxis verfeinert sich. Du gewinnst an Sicherheit, in den Asanas und dem Pranayama vom Syllabus 1-Level.
- Du kennst und kannst auch einzelne Asanas und Pranayamas vom Syllabus 2 und 3 ausführen.
- Du eröffnest eine eigene Anfänger\*innenklasse (aufgeteilt unter euch oder alleine) à 1.5 Std./Woche mit partieller Supervision. Du schreibst Unterrichtssequenzen und am Ende jeder Lektion eine kurze Rückschau und lernst so, deinen Unterricht selbstkritisch zu reflektieren. Du gewinnst an Selbstständigkeit und Sicherheit beim Unterrichten.
- Du vertiefst deine Anatomie- und Yogaphilosophie-Kenntnisse.
- Du lernst yogatherapeutische Einrichtungen und Hilfeleistungen für Schwangere kennen.
- Du füllst dein Yogatagebuch weiter an mit dir wichtigen Eindrücken und Erfahrungen.

**Vorbereitung auf die Schlussprüfung: Wir werden den Ablauf der Prüfung wiederholt durchspielen, so dass du mit Vertrauen an die Prüfung gehen kannst.**



## Daten für die Yogasamstage und die Studienwoche\*

### Im ersten Ausbildungsjahr – 2021/2022

5 Yogasamstage: 24.04./ 19.06./ 18.09./ 13.11./ 29.01.

Studienwoche: 08.-14.08.2021 (6 Tage)

### Im zweiten Ausbildungsjahr – 2022/2023

6 Yogasamstage: 12.03./ 28.05./ 17.09./ 29.10./ 26.11./ 28.01.

Studienwoche: 07.-14.08.2022 (7 Tage)

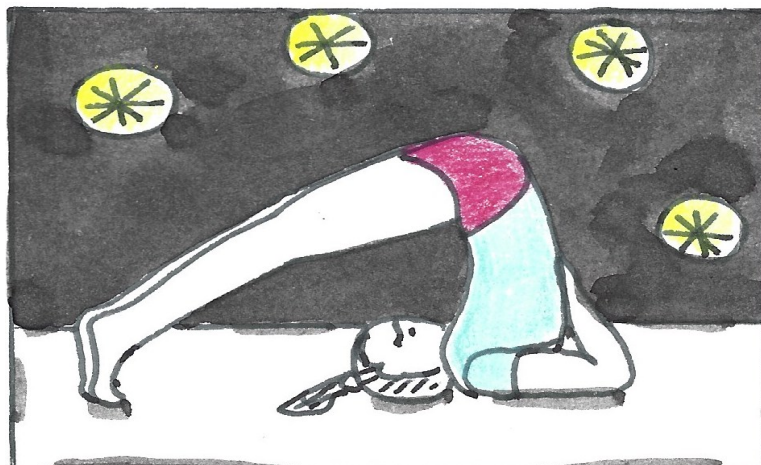
### Im dritten Ausbildungsjahr – 2023/2024

7 Yogasamstage: 11.03./ 22.04./ 27.05./ 16.09./ 28.10./ 25.11./ 16.03.

Studienwoche: 06.-13.08.2023 (7 Tage)

Die Themen zu den Studientagen und der -woche werden jeweils vor dem Anlass bekanntgegeben.

\*Datenänderungen sind vorbehalten.



## Kosten\*

1. Ausbildungsjahr: **CHF 1'800.-** (mind. 90Std. Ausbildungszeit)
2. Ausbildungsjahr: **CHF 3'000.-** (mind. 150Std. Ausbildungszeit)
3. Ausbildungsjahr: **CHF 3'200.-** (mind. 160Std. Ausbildungszeit)

\*Der Preis pro Jahr beinhaltet nur den Unterricht. Nicht einbegriffen sind deine Wochenlektion, Bücher, Reisekosten, Kost und Logis der Studienwoche, Mittagessen der Praxissamstage, Mitgliedschaft der IY-Vereinigung...etc.

## Bücher, die du für die Ausbildung brauchst

### B.K.S. Iyengar:

- Licht auf Yoga
- Licht auf Pranayama
- Licht für's Leben
- The tree of Yoga

### Geeta Iyengar:

- Yoga für die Frau
- Yoga in Bewegung: Einführungskurs
- Yoga in Bewegung: Mittelstufenkurs

**B.K.S. und Geeta Iyengar:** Grundrichtlinien für Yogalehrer\*innen

**Dr.med. Hermann Traitteur:** Yoga Asana Anatomie

bestellen bei: <https://iyengar-yoga-berlin.de/category/shop/buecher/>



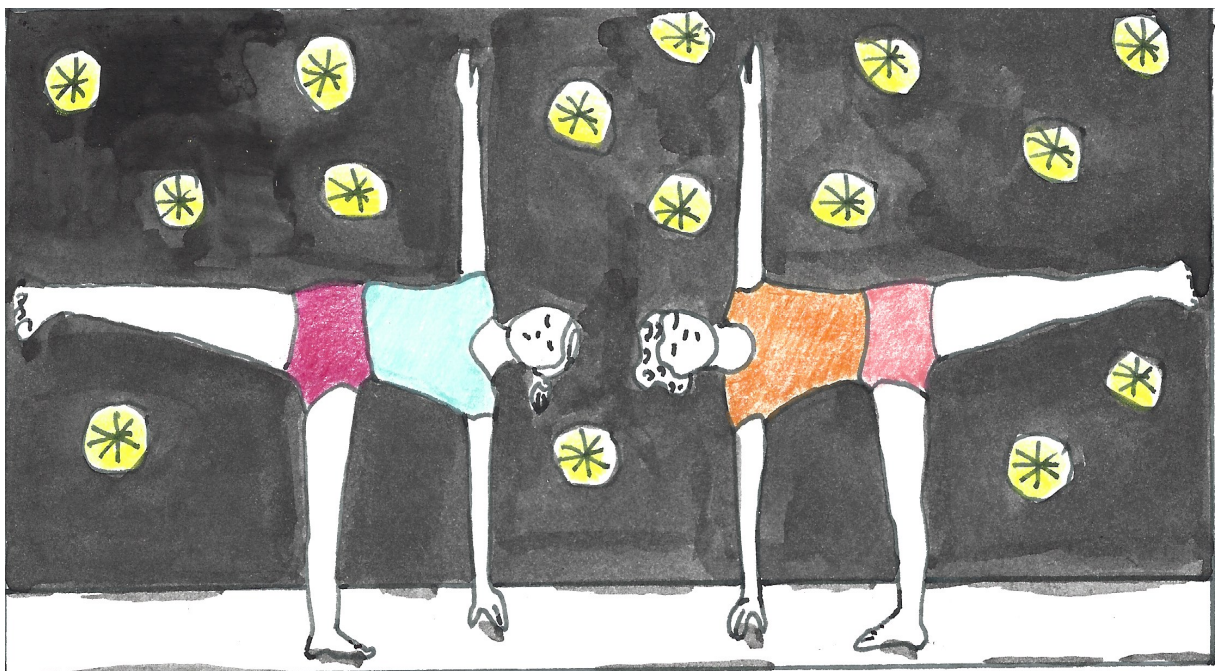
Die Zulassung zum ersten Ausbildungsjahr wird gültig nach Erhalt der Anmeldung  
(für Auswärtige mit dem Bestätigungsschreiben ihres/-r IY-Lehrer\*in),  
des Motivationsschreibens,  
der bestätigten Mitgliedschaft bei der IY-Vereinigung Schweiz  
und der Einzahlung für's erste Ausbildungsjahr von **CHF 1'800.-**,  
zu überweisen an:

UBS Switzerland AG  
Postfach, 2560 Nidau  
Christine Amstutz  
IBAN CH86 0027 2272 5665 0320 0  
Konto-Nr. 272-56650320.0

Generell ist keine Rückerstattung möglich, ausser bei Schwangerschaft, Unfall oder Krankheit, wo jeweils ein gültiges Arztzeugnis vorzuweisen ist.

Es ist möglich, den Betrag in zwei Raten zu bezahlen.

Die zweite Rate von CHF 900.- ist bis spätestens am 31. Juli 2021 zu überweisen.



## Anmeldung für das 1. Ausbildungsjahr – 2021/2022

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Iyengar-Yoga Praxisjahre: \_\_\_\_\_

IY-Lehrer\*innen bis heute: \_\_\_\_\_

Hast du Erfahrung mit anderen Yogastilen? Ja Nein

Wenn ja, welche? Wie viele Jahre? Lehrer\*in(-nen)? Ort/Schule?

Hast du bereits ein anderes Yogadiplom? Ja Nein

Wenn ja, welche Methode? \_\_\_\_\_

Unterrichtest du bereits Yoga? Ja Nein

Wenn ja, welcher Yogastil? Wie lange unterrichtest du schon? Wie viele Lektionen pro Woche? \_\_\_\_\_

Bist du berufstätig? Ja Nein

Wenn ja, welcher Beruf zu wie vielen Prozent? \_\_\_\_\_

Gesundheitliche Probleme: \_\_\_\_\_

Ort, Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_



## **Einige Gedanken zur IY-Lehrer\*innenausbildung**

*Wenn ich praktiziere, bin ich ein Philosoph. Wenn ich unterrichte, bin ich ein Wissenschaftler. Wenn ich vorzeige, bin ich ein Künstler. (B.K.S. Iyengar)*

Die Kunst des Yogaunterrichtens erfordert - wie jeder andere Beruf auch - einen graduellen, klar strukturierten Aufbau. Eine regelmässige und reife Selbstpraxis bildet das Fundament für ein erfolgreiches Unterrichten, das sich in Freude, Sicherheit und Vertrauen zeigt.

### **Der Aufbau deiner persönlichen Yogapraxis**

Mit Beginn der Ausbildung fokussiere dich mit Hingabe auf die Asanas/ die Asana-Familien vom Syllabus Level 1.

Übe sie immer und immer wieder, lerne ihre Sanskrit-Namen, ihre ganz eigenen Formen und Charaktereigenschaften, studiere sie von verschiedensten Blickwinkeln aus und integriere sie immer bewusster in deinen Körper, bis sie zu einer Art zweiten Haut geworden sind. Lerne, den momentanen Umständen angepasst zu üben und Hilfsmittel sinnvoll einzusetzen. Jede Yoga-Praxis beruht auf der Ausgewogenheit der drei Säulen: Alignment, Sequencing und Timing, was soviel heisst, dass die Ausrichtung des Körpers und Geistes im Asana, deren Abfolge und Verweildauer harmonisch sein sollen. Sei dir immer wieder gewahr: Yoga ist ein Geschenk, das du erhalten hast! Praktiziere mit Freude, Interesse, Neugier, Achtsamkeit und Ruhe. Qualität steht immer vor Quantität!

### **Das Unterrichten lernen**

Nur was wir selber erfahren haben, können wir mitschwingend weitergeben. Deshalb ist unsere eigene solide Praxis so wichtig und geht dem Vermitteln voraus.

Die persönlich gemachten Empfindungen, Beobachtungen, Experimente und Erkenntnisse sind zentral für jeden glaubhaften späteren Transfer.

Welche Basis-Anweisungen braucht ein/-e Anfängerschüler\*in zum Ausführen eines bestimmten Asana? Wie kann ich ein/-e Schüler\*in sinnvoll unterstützen? Wie gestaltet sich ein stimmiger Lektionsaufbau?

Deine persönlichen Erfahrungen und Reflexionen, dein Verständnis gekoppelt mit Begeisterung bilden die Grundlage jeder lebhaften, glaubhaften und echten Pädagogik, einer Pädagogik, die sich an den Bedürfnissen der Schüler\*innen orientiert.

*Yoga gleicht der Musik: der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele kreieren die Symphonie des Lebens. (B.K.S. Iyengar)*

### **Das Ent-decken des eigenen Raumes**

Eine langjährige, regelmässige und achtsame Yoga-Praxis ent-deckt immer wieder neue innere Räume und lässt unser Bewusstsein wachsen.

Wir entwickeln uns körperlich, physiologisch, sensorisch, mental, emotional und in unserer Atemqualität weiter. Ein Prozess, der durch die dreijährige Ausbildung so richtig angefacht wird und uns darüber hinaus begleitet, in immer tiefgründigere Verfeinerungen - solange wir dranbleiben am Yoga-Praktizieren.

*Yoga verändert nicht nur unsere Sichtweisen. Yoga verändert den Sehenden. (B.K.S. Iyengar)*