



YOGASCHULE DRESDEN
KATHARINA MEINHARD

Seminar-Übersicht

Das zurzeit praktizierte Ausbildungs-Curriculum ist in der nachstehenden Tabelle wiedergegeben und spiegelt einen Eindruck der umfassenden Grundlagen für Ihre zukünftige Wissensbasis und wachsenden Yogapraxis- und Yogalehr-Erfahrungen.

Die numerische Reihenfolge S01-S32 ist in der Praxis nicht immer realisierbar, da die Referenten der einzelnen Themenblöcke nicht immer zur Verfügung stehen.

S01	Grundgedanken des Yoga Historischer Überblick, Yoga und Integration der Persönlichkeit, Hinführung zur Atemlenkung
S02	Patañjali-Yoga-Sūtra (PYS) (1) Einführung in Patañjali's Yogaphilosophie
S03	Das menschliche Bewegungssystem (1) Anatomische Grundlagen, Statik und Skelettaufbau im Bezug zu Yoga
S04	Hapradīpikā (HP) und Gheraṇḍa Saṃhitā (GS) (1) Einführung in die zwei Haupttexte des Haṭha-Yoga
S05	Das yogische Prinzip in der Didaktik Lehrvorbereitung und Entwicklung von Übungsprogrammen
S06	Einführung in Sanskrit und Mantrarezitation Grundlagen, Terminologie und Praxis
S07	Psychologische Grundlagen Selbstreflexion und Verantwortung
S08	Ṣaṭkriyās Einführung in die kriyā-Praxis des Haṭha-Yoga
S09	Das menschliche Bewegungssystem (2) Wiederholung, Vertiefung und die Kunst der Korrektur
S10	Intensivzeit (1) Praxis, Lehrproben und Vorträge
S11	Sāṃkhya (1) Einführung und Überblick
S12	Bhagavad-Gītā (1) Einführung
S13	Grob- und Feinstoffliches in Mensch und Kosmos (1) 3 Körper und 5 Hüllen, prāṇa und die 5 vayus
S14	Prāṇāyāma (1) Prāṇāyāma in HP und GS, Voraussetzungen, Medizinische Grundlagen und erste Praxis
S15	Patañjali-Yoga-Sūtra (2) Vertiefung in die Kapitel I und II



YOGASCHULE DRESDEN
KATHARINA MEINHARD

S16 Das Herzkreislaufsystem des Menschen

S17 Bhagavad-Gītā (2)

Vertiefung

S18 Prāṇāyāma (2)

Wiederholung und vertiefende Praxis

S19 Intensivzeit (2)

Praxis, Lehrproben und Vorträge

S20 Hapradīpikā und Gheraṇḍa Saṃhitā (2)

Einführung in die mudrās des Haṭha-Yoga

S21 Berufskunde

Berufsbild, berufliche Existenz, Marketing

S22 Grob- und Feinstoffliches in Mensch und Kosmos (2)

Kuṇḍalinī und die Cakralehre

S23 Präsenz im Yoga

Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen

S24 Sāṃkhya (2)

Wiederholung und Vertiefung

S25 Therapeutische Aspekte – Yoga und Ayurveda

Einblick in die Yogatherapie und Möglichkeiten im Yogaunterricht

S26 Das Konzept der Ernährung im Yoga

Bedeutungsebenen von Nahrung

S27 Die Upaniṣaden (1)

Überblick, erste Annäherung

S28 Intensivzeit (3)

Praxis, Lehrproben und Vorträge

S29 Meditation

Verschiedene Traditionen, Theorie und Praxis

S30 Das menschliche Nervensystem

S31 Patañjali-Yoga-Sūtra (3)

PYS I 41-51, PYS III 1 samāpatti-Prozess - saṃyama

S32 Die Upaniṣaden (2)

Vedanta-Lehre des Śaṅkarā, Īśāvāsyā-, Kāṭha- und Śvetāśatara-Upaniṣad

S33 Yoga und Alltag

Wie leben wir Yoga?

S34 Prüfungsvorbereitung

S35 Prüfung