

HIMALAYA INSTITUT

für Yogawissenschaft und Philosophie
Gemeinnütziger Verein



**Yogalehrausbildung @
Yoga-Intensiv-Studium**

Himalaya institut

für Yogawissenschaft und Philosophie
Gemeinnütziger Verein



**Yogalehrausbildung @
Yoga-Intensiv-Studium**

Inhalt

Allgemeine Hinweise	5
1. Yoga studieren – warum?	6 - 8
2. Das Himalaya Institut	8
3. Zielgruppen & Voraussetzungen	9 - 10
4. Der Ausbildungsaufbau	10
5. Die Ausbildungsinhalte	11
6. Studienthemen	12 - 22
<i>Östliche Philosophie</i>	13 - 14
<i>Meditation</i>	14
<i>Entspannungssystematik</i>	15
<i>Philosophie und Psychologie des Hatha Yoga / Asana Analyse</i>	15 - 17
<i>Westliche Philosophie</i>	17
<i>Psychologie</i>	18 - 19
<i>Anatomie und Physiologie</i>	20
<i>Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden</i>	20 - 22
<i>Formale Hinweise</i>	22
7. Bücher	23
8. Die Ausbildungsschulleitung & Weitere Dozenten des Ausbildungsteams	24 - 25
9. Der Ausbildungsort / Wegbeschreibung	26

Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir darauf, Sanskrit-Begriffe in der offiziellen Umlautschrift zu setzen.

Allgemeine Hinweise

Ausbildungsort

Ökumenische Bildungs- und Tagungsstätte *Haus am Schüberg* (bei Hamburg).

Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek/Hoisdüttel

Telefon 040 - 6 05 00 20

Fax 040 - 6 05 25 38

Ausbildungserfahrung

Das Himalaya Institut e.V. führt seit 1987 erfolgreich Ausbildungen durch und beginnt seitdem jährlich eine neue Gruppe.

Dauer

4 Jahre einschließlich Abschlussarbeit und Prüfung, entsprechend der Richtlinien des BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) und EYU (Europäische Yogaunion)

Abschluss

YogalehrerIn BDY/EYU oder YogalehrerIn Himalaya Institut.

Ohne Prüfung bieten wir den Ausbildungsgang als Yoga-Intensiv-Studium an.

Seminarzeiten

Berufsbegleitend am Wochenende; bis zu zweimal jährlich finden fünf- oder siebentägige Seminare statt.

Kosten und Termine

siehe Einlegeblatt.

Förderung

In Schleswig-Holstein und anderen Bundesländern ist die Ausbildung als Maßnahme zur beruflichen Weiterbildung anerkannt (Weiterbildungsurlaub).

Auf Antrag besteht die Möglichkeit eines (Teil-) Stipendiums durch die mit dem Himalaya Institut kooperierende Güldenholm Stiftung.

Himalaya Institut

für Yogawissenschaft & Philosophie e.V.

Osterstraße 172 b • D-20255 Hamburg

Telefon 040 - 43 27 33 58

Fax 040 - 43 27 33 17

Email info@himalaya.institut.de

www.himalaya.institut.de

1. Yoga studieren – warum?

Die Menschheit heute ist mit Problemen konfrontiert, die offenbar mit den bisherigen Lösungsstrategien nicht angemessen zu bewältigen sind. Es scheint ein Umdenken notwendig zu sein, eine veränderte Sicht der Dinge, um adäquate Ansätze finden zu können.

Der Einzelne befindet sich oft an einem Punkt in seinem Leben, an dem das Gefühl entsteht, die alten Wege seien ausgeschöpft, die Erfahrungen der Vergangenheit nicht mehr ausreichend, um drängende Fragen nach dem Woher und Wohin zu beantworten. Dann setzt eine Suche ein, getragen von dem Wunsch nach einer Neuorientierung. Nicht im Sinne einer Abwechslung oder neuen Reizsuche, sondern als ein In-Frage-Stellen, eine das Bisherige überschreitende innere Haltung zu mir, zur Welt und vielleicht zu etwas, was jenseits der Wahrnehmung liegt.

Wir meinen, dass eine Annäherung sowohl an die globalen Probleme der Gegenwart als auch an die individuellen Fragen zum eigenen Leben nur durch ein persönliches Wachstum des Einzelnen, durch Vermittlung ganzheitlicher Wissens- und Erfahrungszusammenhänge und durch das schrittweise Entwickeln einer spirituellen Dimension geschehen kann.

Das intensive Yoga-Studium stellt eine Möglichkeit hierzu dar. Als Erfahrungswissenschaft kann der Yoga als ein Weg verstanden werden, die Aussagen der östlichen Philosophie konkret durch Erfahrung nachvollziehbar und überprüfbar zu machen. In der Tradition, der sich unsere Schule verbunden fühlt, wird Yoga wie folgt umschrieben: Yoga heißt zu lernen, alle in mir ruhenden Möglichkeiten in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, so dass ich meinen Geist auf einen Punkt gerichtet halten kann, um die mir angetragenen Aufgaben in dieser Gesellschaft mit Verantwortung erfüllen zu können.

Nach unserer tiefen Überzeugung erschöpft sich Yoga in einer Welt voller ungelöster Probleme, Unfrieden und Konflikte keineswegs in einer Praxis weltabgewandter Ruhe. Im Gegenteil haben die Übungen und unser Studium das Ziel, uns innere Stärke und geistige Klarheit bei möglichst großer Entspannungsfähigkeit finden zu lassen, um verantwortungsbewusst und entscheidungsfähig im Beruf ebenso wie im zwischenmenschlichen Bereich handeln zu können. Wir meinen, dass derjenige seine ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten vollständiger und konstruktiver nutzen kann, der die innere Ruhe und die zum Denken und Entscheiden notwendige Ausgeglichenheit wahren kann. Hierzu ist ein Studium von sich selbst – auch der eigenen Schwächen – unerlässlich. Auf dieser Basis ist es eher möglich, sowohl für die Anforderungen des Alltags kreative Lösungsmöglichkeiten zu finden als auch anderen Menschen unterstützend gegenüber zu treten.

Dies führt zu der von unserer Schule vertretenen grundlegenden Aussage: **Yoga ist Meditation in Aktion.** Die Meditation ist hierfür ein wesentlicher Übungsweg, auch um über folgende spirituelle Fragen zu Erkenntnissen zu gelangen:

- Wer bin ich?
- Woher komme ich?
- Wohin gehe ich?
- Wozu bin ich hier?

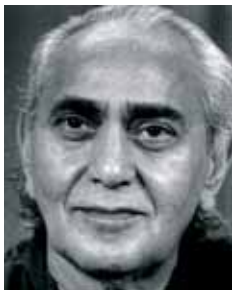
Das sind traditionell auch die Kernfragen einer jeden Religion. Die Yoga-Wissenschaft ist zwar nicht religiös, aber keineswegs gegen irgendeine Religion gerichtet. Im Gegenteil haben viele Yoga-Übenden auf der Basis eigener Fragen und Erfahrungen wieder einen vertieften Zugang zu ihrer ursprünglichen Religion gefunden. Der Yoga beschäftigt sich mit dem spirituellen Aspekt des Mensch-Seins überhaupt und ist daher mit jeder Religion und Religionspraxis vereinbar.

Obschon der Westen selbst auf eine reiche religiöse Tradition mit spiritueller Prägung zurückblicken kann, blieben wenige dieser Strömungen bis in die Gegenwart lebendig. Deshalb ist es ein Anliegen unserer Schule, die reich überlieferten und noch immer in ununterbrochenen Lehrer-Schüler-Beziehungen lebendig erhaltenen spirituellen Traditionen des Ostens auf angemessene Weise mit der westlichen Bewusstseinssphäre zu verbinden.

Unser Hintergrund

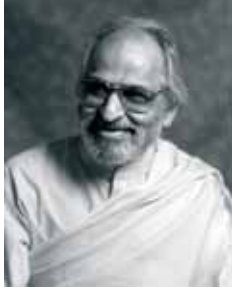
Seit Menschengedenken leben und wirken in den unzugänglichen Höhen des Himalayas Menschen, die ihr Leben der Meditation gewidmet haben und in der stillen Zurückgezogenheit von der Welt das Menschsein studieren. Seit Jahrtausenden haben sie die dabei gewonnenen Erkenntnisse direkt oder mit Hilfe ihrer Schüler allen Menschen in den verschiedensten Kulturen zur Verfügung gestellt. Es kann als ein universales Menschenweisheitswissen bezeichnet werden, welches sich insbesondere mit der Funktionsweise des Geistes und der Verbindung des Menschen mit einer spirituellen (göttlichen) Kraft beschäftigt. Ziel dieser esoterischen Wissenschaft ist es, den Menschen in die Selbstbestimmung, in die Erkenntnis der spirituellen Herkunft und damit in die Freiheit zu führen.

Aus einer solchen Traditionskette der ‚Heiligen des Himalayas‘ kommen die Lehrer Sri Swami Rama und Swami Veda (Dr. Usharbudh Arya).



SWAMI RAMA (+13.11.96) wuchs im Himalaya auf und stand in einer über 2000-jährigen Folge von Lehrern und Schülern. Im Jahre 1949 bekleidete er das Amt des Shankaracharya, die höchste spirituelle Würde des Swami-Ordens in Indien.

Swami Ramas Lebensziel war es, die Weisheitsschätze des Ostens mit den Errungenschaften der westlichen Kultur zu verbinden. Sein Wirken ließ in den USA eine große psychosomatische Klinik sowie Labors zur Erforschung des Yoga mit naturwissenschaftlichen Methoden entstehen. Stets stand die Unterrichtung in präventiven medizinischen und psychosozialen Maßnahmen im Rahmen einer ganzheitlichen Gesundheitslehre im Vordergrund. In den letzten Jahren seines Lebens hat Swami Rama in Dehradun (Nordindien) ein großes Krankenhaus mit Universitätsanbindung zur Ausbildung von ÄrztInnen und KrankenpflegerInnen aufgebaut und geleitet. In dieser medizinisch unterversorgten Region am Fuße der Himalayas wird versucht, traditionelle indische Ansätze (Yoga, Ayurveda) mit westlichen medizinischen Standards zu verbinden.



SWAMI VEDA BHARATI ist seit seiner Kindheit in den traditionellen Schriften unterrichtet worden und begann mit neun Jahren selbst die Yoga-Sutras und Veden zu unterrichten. Über viele Jahre war er in den USA als Professor für Sanskrit tätig. Dort wurde er 1968 einer der engsten Schüler von Swami Rama. Nach dessen Tod (1996) führt Swami Veda die Tradition der Heiligen des Himalayas fort, gab sein weltliches Leben auf und wurde zum Mönch geweiht. Seitdem lebt er in Indien und leitet einen Ashram in Rishikesh. Als Philosophie- und Meditationslehrer unternimmt er beständig Reisen in alle Erdteile. Die Mitarbeiter des Himalaya Institutes werden spirituell von ihm unterrichtet und begleitet.

Als spiritueller Lehrer hat Swami Rama das traditionelle Wissen an seine direkten Schüler weitergegeben. Einige von ihnen haben die Aufgabe übertragen bekommen, andere in die Meditation zu initiieren. Ein solcher Schüler ist Wolfgang Bischoff, der seit 1980 von Swami Rama persönlich in der Tradition unterwiesen wurde und 1981 das Himalaya Institut in Deutschland gegründet hat (seit 1984 als gemeinnütziger Verein).

2. Das Himalaya Institut

Das Himalaya Institut für Yoga Wissenschaft und Philosophie e.V. besteht seit 1981. Seit 1987 werden Yogalehrausbildungen durchgeführt, die vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU) anerkannt sind.

Das Himalaya Institut e.V. hat eine besondere Ausrichtung in Hinblick auf die persönliche Entwicklung des Einzelnen. Im Rahmen der Yoga-Lehrausbildung werden dabei östliche philosophische und psychologische Ansätze mit westlichen Modellen verglichen und verbunden. Auch die spätere Unterrichtstätigkeit des Yogalehrenden wird als eine Möglichkeit aufgefasst, diese Entwicklungsprozesse bei sich selbst und anderen zu fördern.

Weiterhin zeichnet sich die Ausbildung durch die besondere Betonung der Meditation als einen integralen Bestandteil des Yoga aus. **Wir meinen, dass der Meditationspraxis in unserer Kultur eine große gesellschaftliche Bedeutung zukommen kann.**

In dem Team der AusbildungsleiterInnen und ReferentInnen sieht sich jede(r) einzelne selbst in einem Prozess der persönlichen Auseinandersetzung und spirituellen Schulung. Dies ist immer wieder ein Bemühen, sich authentisch mit den eigenen Fähigkeiten, aber auch Schwächen auseinanderzusetzen. Hier begegnen sich konkret die Erkenntnisse der westlichen Psychologie mit denen der Yoga-Wissenschaft. Das Interesse an der eigenen Selbstaueinandersetzung und auch den Mut hierfür zu vermitteln ist Anliegen der Unterrichtenden in der Ausbildung.

*„Niemand kann euch etwas eröffnen,
das nicht schon im Dämmern eures
Wissens schlummert. Der Lehrer...
gibt nicht von seiner Weisheit, son-
dern eher von seinem Glauben und
seiner Liebe. Wenn er wirklich weise
ist, fordert er euch nicht auf, ins Haus
seiner Weisheit einzutreten, sondern
führt euch an die Schwelle eures
eigenen Geistes.“*

KHALIL GIBRAN

3. Zielgruppen und Voraussetzungen

Das Seminarprogramm der Ausbildung spricht zwei Zielgruppen in gleicher Weise an:

- Menschen, die seit mindestens drei Jahren selbst Yoga üben, eine spätere Unterrichtstätigkeit als YogalehrerIn anstreben und den Ausbildungsgang mit einer anerkannten Prüfung abschließen möchten;
- Menschen, die sich intensiv dem Studium von Yoga, Meditation, Philosophie und Psychologie widmen wollen, jedoch nicht unbedingt eine Lehrtätigkeit und damit keine Abschlussprüfung anstreben.

In beiden Fällen sollten das Interesse und die Bereitschaft vorhanden sein, sich intensiv dem Selbststudium, d.h. der Auseinandersetzung mit der eigenen Person, also dem eigenen persönlichen und spirituellen Wachstum zu widmen. Weil viele Bereiche des eigenen Seins berührt werden, kann in diesem Sinne gleichsam von einer Lebensschulung gesprochen werden. Dabei bestimmt jede(r) TeilnehmerIn für sich individuell, wie weit und intensiv er/sie sich auf diesen Prozess einlassen möchte. Die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit mit dem Ziel, den Yoga in sich selbst zu entwickeln und zu leben, stellt ein Kernelement der Ausbildung dar. Die Gruppe kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein – je nach den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen.

Der Yoga gemäß der von uns vertretenen Tradition ist in erster Linie ein geistiger, spiritueller Weg. In der Ausbildungszeit wird selbstverständlich ebenfalls intensiv an den Körperübungen (Hatha Yoga) gearbeitet, denn auch sie stellen ein Instrument für den geistigen Übungsweg dar. Das wesentliche Üben findet jedoch innen statt. Vor diesem Hintergrund möchten wir darauf aufmerksam machen, dass ein fortgeschrittenes Alter oder körperliche Einschränkungen für beide oben genannten Zielgruppen kein Hindernis darstellen, an dem Seminarprogramm teilzunehmen. Gerade unterschiedliche Generationen haben sich bislang in den Teilnehmergruppen gegenseitig in ihren verschiedenen Erfahrungen und Sichtweisen enorm bereichert.

Auch wendet sich unser Angebot an diejenigen, die sich unsicher oder ängstlich gegenüber Leistungsanforderungen fühlen. Nicht nur unser Bildungssystem in der Schulzeit hat häufig dazu beigetragen, ein Gefühl intellektueller Unzulänglichkeit zu entwickeln. Oft entsteht dies auch durch einen Verzicht auf Berufstätigkeit über Jahre oder Jahrzehnte. Das betrifft beispielsweise Frauen, die sich in dieser Zeit familiären Aufgaben gewidmet haben. Gerade hier ergibt sich oft im Anschluss an eine solche Lebensphase der Wunsch, etwas für sich selbst zu tun, sich gewissermaßen neu zu finden; jedoch mitunter einhergehend mit der Befürchtung, den Anforderungen einer derartigen Ausbildung nicht gewachsen zu sein. Wir möchten diesbezüglich auf unsere Erfahrungen mit zahlreichen zurückliegenden Ausbildungsgruppen verweisen: Gerade die Zeit der Kindererziehung kann als eine besondere Form der Lebenserfahrung und spirituellen Schulung angesehen werden. Für die betreffenden Teilnehmerinnen besteht in den Gruppen die Gelegenheit, ihre wertvollen

Erfahrungen einzubringen und sich in ihrer eigenen Geschwindigkeit den Inhalten der Ausbildung anzunähern. Die Angst zu versagen wird auf diese Weise in einer akzeptierenden Gruppenatmosphäre zu einem Thema der Selbstauseinandersetzung neben vielen anderen.

Im Übrigen gibt es einen Grundsatz unserer Schule:

Glaube kein Wort, sondern überprüfe alles sorgfältig für dich selbst!

In diesem Sinne verstehen wir den Yoga nicht als Ideologie oder dogmatisches Glaubenssystem, sondern als Aufforderung zur Selbsterforschung, zum Fragen stellen und zum In-Frage-Stellen, auch von sich selbst.

4. Der Ausbildungsaufbau

Die Gesamtdauer der Ausbildung beträgt vier Jahre. Bei Abschluss mit Lehrbefähigung werden im letzten halben Jahr die Prüfungsarbeiten erstellt und die Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durchgeführt. Die Inhalte entsprechen den Rahmenrichtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU). Das Abschlusszeugnis wird in den assoziierten europäischen Ländern von den dortigen nationalen Verbänden anerkannt. Für die Lehrbefähigung werden im Rahmen der Ausbildung von jedem Teilnehmer sechs Unterrichtseinheiten unter Supervision ('Vorstellungsstunden') im Himalaya Institut e.V. und zwei Einheiten extern auf Seminaren des Berufsverbandes durchgeführt.

Die Unterrichtsseminare werden über vier Jahre verteilt. Sie umfassen:

- 19 Seminare am Wochenende
(Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag ca. 14.00 Uhr)
- 4 siebentägige Seminare
- 2 fünftägige Seminare

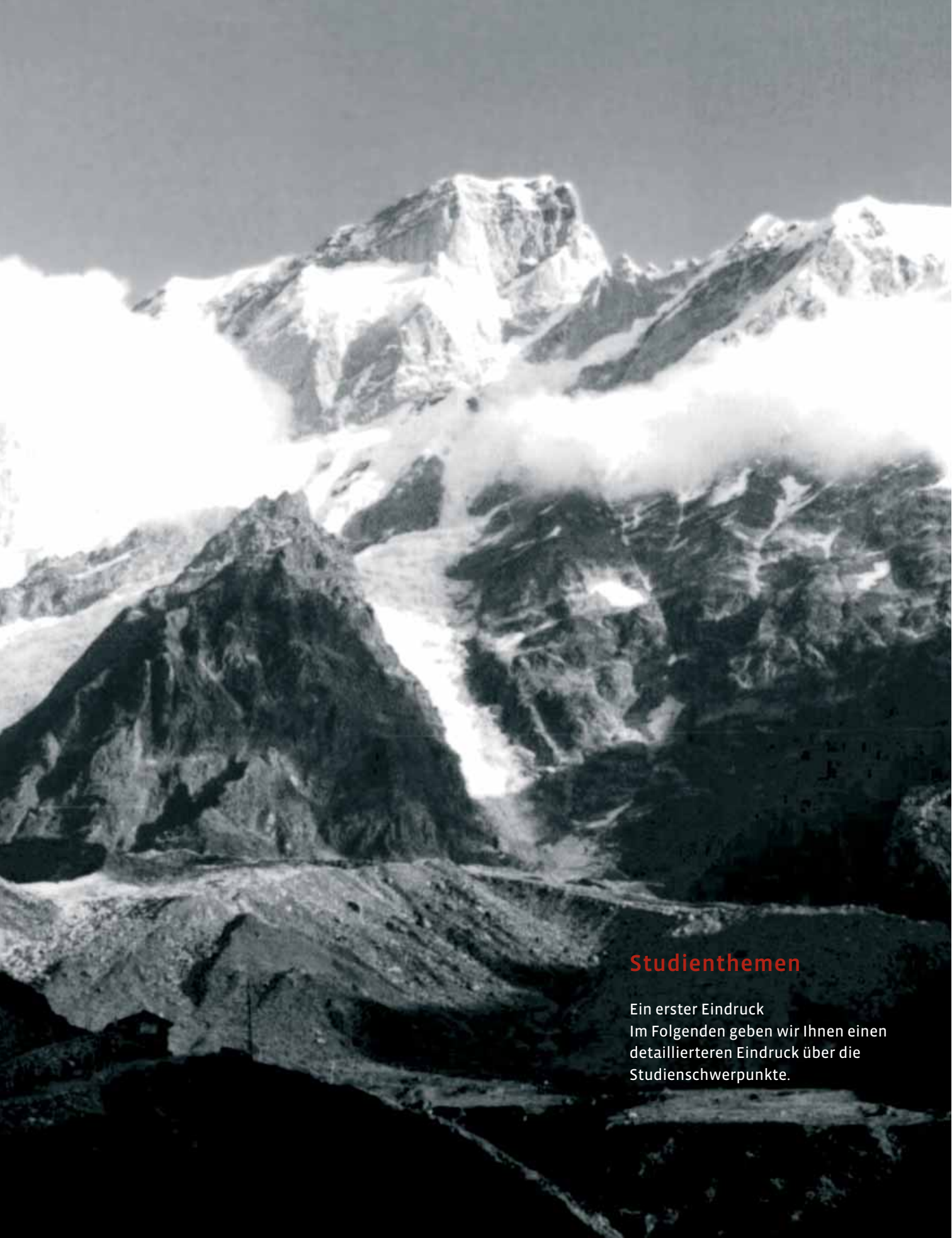
Das mehrtägige abschließende Prüfungsseminar ist in dieser Aufstellung nicht enthalten.

Die Ausbildungsinhalte

Die Studieninhalte gliedern sich in folgende Schwerpunkte
Jeweils mit Angabe der Anzahl Unterrichtsstunden

1. Hatha Yoga und Pranayama	202	5. Persönlichkeitsbildung und Selbsterfahrung	52
<ul style="list-style-type: none">· Hatha Yoga als ein Modell persönlichen Wachstums· Detaillierte Analyse grundlegender Asana· Aufbau systematischer Entspannungsmethoden· Grundlagen des Pranayama· Sanfte Körperübungen als Vorbereitung auf Asana· Grundlegende Hatha Yoga Asana und Karana· Einführung in Tiefenentspannungsmethoden und Yoga Nidra· Wichtige Bandha und Mudra· Grundlegende Reinigungsübungen· Einführung in Pranayama		<ul style="list-style-type: none">· Einweisung in Naturbetrachtungsübungen als Voraussetzung zur Menschenbetrachtung· Vorbereitung auf Introspektionsübungen· Angebot regelmäßiger Übungen für das Selbststudium· Grundlagen der humanistischen Psychologie· Kommunikationspsychologie· Arbeit an Gewohnheiten auf Basis der östlichen und westlichen Psychologie· Gruppenprozesse und Gruppenleitung	
2. Yogaphilosophie	130	6. Medizinische Grundlagen	100
<ul style="list-style-type: none">· Historischer Überblick· Unterschiedliche Yoga-Wege und Traditionen· Einführung in die Samkhya-Philosophie· Studium der Bhagavad Gita· Studium der Yoga Sutras nach Patanjali, u.a. Yama und Niyama· Der achtstufige Yoga-Weg· Die Philosophie des Hatha Yoga· Grundlagen einer östlichen Psychologie· Einführung in die Upanisad und die Veden· Das Konzept von Karma und Reinkarnation· Grundbegriffe des Sanskrit		<ul style="list-style-type: none">· Anatomie des Bewegungsapparates· Physiologie· Innere Organe, endokrines System· Atmung· Physiologie der Stressreaktion· Anatomie und Asana	
3. Ethik und westliche Philosophie	40	7. Unterrichtsgestaltung	80
<ul style="list-style-type: none">· Umsetzung der Yogaphilosophie im Alltag· Hauptströmungen westlicher Philosophie· Gesellschaftliche Bedeutung des Yoga		<ul style="list-style-type: none">· Didaktik und Methodik des Yogaunterrichtens· Die Persönlichkeit des Lehrenden· Innere Haltungen beim Unterrichten· Teilnehmerrelevante Faktoren· Lehrer-Teilnehmer-Interaktion· Verschiedene Korrekturmethode· Selbstständiges Planen von Unterrichtsstunden· Unterrichtsvorbereitung· Verschiedene Unterrichtsstile· Die Atmosphäre im Unterricht· Grundlagen der Lernpsychologie· Besondere Erfordernisse des Einzelunterrichts· Erstellung eines 10-stündigen Curriculums	
4. Meditation	60	8. Unterrichtspraxis	50
<ul style="list-style-type: none">· Theorie der klassischen Yoga- Meditation· Therapeutische Aspekte aus östlicher und westlicher Sicht· Vorbereitung auf die Meditationspraxis· Körperhaltung, Entspannung, Atmung, innere Haltung, Konzentration· Formen der Yoga-Meditation· Einführung in die Praxis der Mantra-Meditation		<ul style="list-style-type: none">· Durchführung von sechs Unterrichtseinheiten mit ausführlicher Supervision· Hospitation an Vorstellungsstunden anderer Ausbildungsteilnehmer· Für die BDY- anerkannte Abschlussprüfung werden zusätzlich zwei Lehrproben unter Supervision in externen Seminaren abgehalten	
		9. Berufsorientierte Qualifikation	20
		<ul style="list-style-type: none">· Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung und Marketing	
		Die Gesamtzahl der Unterrichtsstunden beträgt	734

Zusätzlich zum Ausbildungsrahmen bieten die AusbildungsleiterInnen Hatha Yoga-Einzelunterricht, Biografiearbeit und psychologische Beratung an.



Studienthemen

Ein erster Eindruck
Im Folgenden geben wir Ihnen einen
detaillierteren Eindruck über die
Studienschwerpunkte.

Studienthema Östliche Philosophie

Die philosophischen Betrachtungen im Rahmen der Ausbildung haben zunächst das Ziel, Freude am Studium scheinbar schwieriger Texte zu entwickeln und ggf. vorhandene diesbezügliche Vorbehalte abzubauen. Besonders die östlichen philosophischen Konzepte erscheinen uns oft fremd und schwer verständlich. Dabei enthalten sie ein tiefgehendes Menschenweisheitswissen. Dieses wollen wir uns so weit wie möglich erschließen. Hierfür muss es gleichsam in unsere Sprache und Kultur übersetzt werden.

Wir beginnen mit der Betrachtung der Philosophie, die den Hintergrund für die Hatha Yoga Übungen bildet. Sodann setzen wir die in den Yoga-Sutras beschriebenen Verhaltensempfehlungen im Umgang mit sich selbst (Niyamas) und mit anderen Menschen (Yamas) in Beziehung zu der eigenen Asana-Praxis. Die ersten Glieder des achtstufigen Yoga-Pfades nach Patanjali werden so zu einer Arbeit an der inneren Haltung des Menschen zu sich selbst, zu anderen und dem Leben insgesamt.

Wir wenden uns danach der Samkhya-Philosophie zu, einem der großen Lehrgebäude der indischen Kultur. Hier werden Fragen nach dem Sinn des Lebens und dem Aufbau der Welt wie auch des menschlichen Geistes gestellt. Vor dem Hintergrund dieser Philosophie gewinnt die Yoga-Wissenschaft an Kontur und kann in ihrem Anliegen der geistigen Befreiung des Menschen besser nachvollzogen werden.

Die beschriebenen Grundlagen sind die Voraussetzung eines einführenden Studiums der Yoga-Sutras nach Patanjali. In knappen, jedoch sehr inhaltsreichen Aphorismen wird hier eine Wissenschaft vom menschlichen Geist entworfen. Es handelt sich nicht nur um einen Grundlagentext der indischen Philosophie, sondern auch um eine anwendbare östliche Psychologie.

Ein weiteres Thema ist die Bhagavad Gita, der 'Gesang des Herrn'. Dies ist ein Text in 18 Kapiteln, in denen einem vorbereiteten Schüler durch einen authentischen Lehrer die Kunst des Lebens auf anschauliche und spannende Art vermittelt wird. Dabei geht es um das konkrete Ringen, wie der Einzelne den ‚Kampf des Lebens‘ bestehen kann, ohne sich dabei zu verlieren, sich selbst untreu zu werden oder in Verzweiflung unterzugehen. Das moralische Grunddilemma, dass jedes Handeln in irgendeiner Hinsicht auch negative Folgen nach sich zieht, gleichzeitig jedoch Leben ohne Handeln nicht möglich ist, wird in diesem Grundlagentext der Menschheitsgeschichte thematisiert. Es geht hier um eine Unterrichtung in Lebenskunst im eigentlichen Sinne, um ‚Geschick im Handeln‘. Am Ende der Ausbildung werden wir uns dem Text der Isavasya-Upanisad zuwenden. Die Upanisaden sind der philosophische Teil der Veden, der ältesten Texte der indischen Kultur. Upanisad bedeutet ‚nahe sitzen bei einem Lehrer‘. Es handelt sich um Lehrgespräche über den Kosmos und das Menschsein.

Im Rahmen der Seminare besteht nicht der Anspruch eines vollständigen Verständnisses, sondern eines Versuches der ersten Annäherung an Quellentexte und der ausschnittshaften Anwendung auf unser alltägliches Leben. Der Reichtum spiritueller Texte liegt in den immer neuen Verständnisebenen je nach eigenem Entwicklungsstand und Erfahrungshintergrund.

Studienthema Meditation

Das Ziel der Yoga-Wissenschaft ist es, jeden Menschen einen eigenen Weg in die Freiheit finden zu lassen. Hierzu bedarf es, wie oben beschrieben, eines Studiums des Geistes und der Verbindung zu einer Kraft, die über das Persönliche hinausgeht. In der von unserer Schule vertretenen Yoga-Tradition ist die Meditation hierfür das wichtigste Instrument. Wie bei jedem anderen Yoga-Weg geht es dabei nicht um eine vorrangige Konzentration auf ein in der Zukunft liegendes Ziel, wie z. B. die Erleuchtung. Wie in so vielen spirituellen Traditionen ist auch hier der Weg das Ziel.

In unserer Schulung wollen wir daher versuchen, eine Basis zu legen für die liebevolle und sanfte Gestaltung eines möglicherweise lebenslangen Prozesses des Selbststudiums. Die konkrete Ausgestaltung im alltäglichen Leben wird sodann von jedem Einzelnen selbst gefunden. Im Rahmen der Ausbildung werden entsprechende Impulse gegeben, etwa in Form sog. ‚Monatsübungen‘. Dabei handelt es sich um innere Übungen, die jeder Teilnehmer in frei gewählter Intensität zwischen den Seminaren für sich erproben kann. Diese Übungen arbeiten an der inneren Haltung sich selbst und anderen gegenüber, schulen das Verständnis für sich selbst (und damit für andere) und geben Anstöße für einen Prozess des individuell gestalteten persönlichen und spirituellen Wachstums.

Die Teilnehmer erhalten über die Ausbildungszeit hinweg eine fundierte und schrittweise Einführung in die Meditationspraxis, zunächst für das eigene Üben, sodann unter didaktischen Gesichtspunkten zur Vermittlung an andere. Dieser Lernprozess kann auf Wunsch durch eine so genannte Mantra-Initiation intensiviert werden. Die Initiation ist ein Kernelement der Tradition des Himalayas, der sich das Institut verbunden fühlt. Dabei werden seit Jahrtausenden spirituelle Klänge (Mantras) vom Lehrer an den Schüler übertragen, um diesen in seiner Meditation zu unterstützen und zu begleiten.

Spirituelle Fragen ‘Wer bin ich?’ – ‘Woher komme ich?’ – ‘Wohin gehe ich?’ – ‘Wozu bin ich hier?’ – werden vor dem Hintergrund der östlichen Philosophie und der Meditationserfahrungen angesprochen. Jede(r) erhält die Möglichkeit, sich auf eigene Weise diesen grundlegenden Fragen des Lebens anzunähern. **Dabei will und kann weder das Ausbildungsteam noch der Yoga als solcher feststehende und vorgefertigte Antworten bieten.** Es geht vielmehr um eine Auseinandersetzung mit dem Mysterium des Lebens an sich. Dieser Prozess ist häufig davon geprägt, dass wesentliche und tiefgehende Fragen nicht mit einer Antwort abgeschlossen werden, sondern den Horizont zu neuen Fragen öffnen.

Studienthema Entspannungs- systematik

Untersuchungen in den westlichen Industrienationen haben immer wieder gezeigt, dass ein großer Teil aller Erkrankungen eine psychosomatische Grundlage hat bzw. durch psychische Faktoren beeinflusst wird. Der Mensch erkrankt gleichsam an sich selbst und seiner Art zu leben. Vielfältige Symptome vom Spannungskopfschmerz über Schlafstörungen bis hin zum Erschöpfungssyndrom weisen auf ein gestörtes vegetatives Gleichgewicht und Stresserkrankungen hin. Der Yoga kann in diesem Bereich psychosomatischer Störungen eine wichtige präventive wie auch therapeutische Funktion erfüllen, die in vielen Studien nachgewiesen wurde. Daher wird in der Ausbildung ein systematisch aufgebautes Programm von Entspannungsübungen gelehrt, zunächst für die eigene Praxis, sodann für die Weitervermittlung. Dabei werden je nach unterschiedlichen Voraussetzungen konkret anwendbare Übungen für die vegetative Harmonisierung im Sinne einer Stressbewältigungsstrategie angeboten. Diese beginnen bei einfachen muskulären Entspannungen und schreiten fort bis zu intensiven yogischen Tiefenentspannungsverfahren (z.B. Yoga Nidra).

Auf der theoretischen Ebene werden die Grundlagen der Stressentstehung und -bewältigung behandelt. Auch hier schließt sich erneut der thematische Kreis dahingehend, dass Anspannung und Stress nicht von außen kommen, sondern durch den Zustand unseres Geistes erzeugt werden. Nachhaltige Stressbewältigung hat daher das Studium des Geistes und seiner Zustände zur Voraussetzung.

Studienthema Philosophie und Psychologie des Hatha Yoga / Asana Analyse

In der westlichen Psychologie ist der Yoga vielfach zum Gegenstand der Forschung gemacht worden. Die Ergebnisse belegen unter anderem, dass der Yoga auf eine ähnlich positive Weise die Persönlichkeitsentwicklung des Übenden fördern kann wie verschiedene Methoden der westlichen Psychotherapie. Wir beschäftigen uns in der Ausbildung mit der Frage, wie wir Bedingungen im Unterricht und in der Interaktion zwischen YogalehrerIn und TeilnehmerIn schaffen können, die das persönliche Wachstum der Übenden unterstützen. Dies bezieht sich z.B. auf vertiefte Achtsamkeit und Kontakt nach innen, Stärkung des Selbstvertrauens und der emotionalen Stabilität; Verminderung von Abhängigkeithaltungen oder Übernahme von Eigenverantwortung.

Hatha Yoga ist – psychologisch betrachtet – zunächst einmal ein Weg, mich selbst genauer kennen zu lernen und vieles von dem, was ich bisher in mir nicht wahrgenommen habe, bewusst werden zu lassen. Auf diese Weise erweitern sich das Selbstbild und die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten. Der Yogalehrende kann hierbei ein Begleiter sein.

Der Yoga-Übungsweg ist oft ein steiniger und schwieriger Pfad mit Hindernissen, aber auch Wachstumsmöglichkeiten. Wenn wir beginnen, in einer Meditationsübung in uns hineinzuschauen oder uns in den Asana

mit unseren körperlichen Grenzen zu konfrontieren, ist das nicht immer angenehm, sondern häufig auch schmerzhaft: Was wir zunächst sehen, wenn wir uns in der Kunst der Selbstbeobachtung üben, ist oft genau das, was wir uns nie anschauen wollten oder konnten. Manches lässt uns vielleicht zurückschrecken: Körperliche Grenzen und Schwächen, finstere Gedanken, tiefe und unerfüllte Bedürfnisse, schmerzhaftes Einstellungen und Gefühle, vielleicht aber auch ungeahnte Kräfte und Energien. Alles ist möglich, wenn wir in der Stille Zugang zu den Tiefen und Untiefen unseres Geistes finden.

Yoga ist nicht Machen, sondern Sein. Dieser häufig zitierte Grundsatz gilt auch und besonders für den Umgang mit mir selbst in meiner Übungspraxis. Nicht allein welche Übungen – das Was – ist entscheidend, sondern in welcher inneren Haltung und mit welcher Einstellung ich sie ausführe, eben – das Wie. **Das eigentliche Üben findet innen statt.** Das Wie meines Übens, die inneren Haltungen mir selbst und den Übungen gegenüber, kurzum der Geist meiner Praxis entscheidet darüber, wie stark sich die verändernde Kraft des Yoga ausdrücken kann. Verändernd und transformierend auf der psychischen Ebene wirken nicht die Übungen selbst, sondern die durch sie erzeugten und geförderten inneren Prozesse und Einstellungen.

Nach den klassischen Texten des Hatha-Yoga ist Asana nicht einfach nur eine bestimmte Körperhaltung, sondern meint einen Zustand, in dem jegliche Bewegungen schrittweise zur Ruhe kommen, die Bewegungen des Körpers, des Atems und des Geistes. Ziele von Asana sind demnach innere Ruhe, Gelassenheit und geistige Klarheit zu erlangen und – als Vorbereitung auf die Meditation – den Geist zu reinigen und auf einen Punkt der Konzentration ausrichten zu können. Um auf dieses (für uns meist recht ferne) Ziel hinzuarbeiten, sollte in dem Asana nicht nur eine Verbindung geschaffen werden zwischen Körper, Atmung und Geist. Vielmehr wird auch eine Veränderung der Eigenschaften dieser drei Ebenen unseres Seins angestrebt: So sollte der Körper im Asana einerseits fest und stabil sein, andererseits aber auch leicht, durchlässig und angenehm; der Atem sollte lang und fein fließen und der Geist auf das Eine gerichtet sein. Dabei liegt der Schwerpunkt im Asana zwar auf den Qualitäten des Körpers, die Körperhaltung sollte jedoch durch ihre spezifische Form gleichzeitig Prana, der Lebenskraft, ein freies Fließen ermöglichen sowie dem Geist einen Zustand von entspannter Aufmerksamkeit.

Mit der Asana-Analyse als Unterrichtsbereich im Rahmen der Ausbildung ist die detaillierte Erarbeitung einzelner Asana gemeint, beispielsweise hinsichtlich der speziellen Weise, in der eine bestimmte Übung die Verbindung von körperlicher, energetischer und geistig-spiritueller Ebene erfordert.

Dabei untersuchen wir zu jedem Asana:

- die äußere Form (das ‚Was‘)
- die Ebenen der Achtsamkeit (das ‚Wie‘)
- das ‚Wesen‘ und die Wirksamkeit des Asana (das ‚Warum‘)

Es wird durch eigene Übungserfahrung, gemeinsames Studium und Kleingruppenarbeit ermittelt, wie ein bestimmtes Asana innerhalb einer Kurseinheit sorgfältig durch entsprechende Übungen vorbereitet, aufgebaut, gehalten, aufgelöst und ausgeglichen werden kann. Des Weiteren werden mögliche Wirkungsweisen ebenso untersucht wie die Frage nach ‚Gegenanzeigen‘, d.h. in welchen Fällen diese Übung evtl. einen ungünstigen Einfluss entwickeln kann.

Wir betrachten verschiedene Variationsmöglichkeiten unter dem Aspekt, wie ich ein Asana den individuellen Bedingungen und Bedürfnissen einzelner KursteilnehmerInnen anpassen kann, ohne dass es dadurch seine ‚Grundidee‘ und spezielle Wirksamkeit einbüßt.

Insofern steht der Mensch, welcher die Übung ausführt, im Mittelpunkt unserer Betrachtungen über das Asana, welches wir zu analysieren suchen. Ziel des exemplarischen Studiums der grundlegenden Übungen ist es, die Ausbildungsteilnehmer in die Lage zu versetzen, sich eigenständig weitere Asana auf detaillierte Weise für die eigene Übungspraxis wie auch den Unterricht zu erschließen.

Studienthema Westliche Philosophie

In der Beschäftigung mit westlicher Philosophie erkennen wir, dass die Menschheit sich seit jeher, ob in Europa oder Indien, mit denselben existentiellen philosophischen Fragen beschäftigt hat. Die Antworten sind mitunter ähnlich, manchmal radikal verschieden. Und auch heute noch muss jeder Einzelne für sich selbst, ganz persönlich, seine Fragen und seine Antworten finden.

Im Rahmen der Ausbildung soll dieser Unterrichtsbereich ermutigen, Fragen zu stellen, wo es scheinbar nichts zu fragen gibt, letztlich auch das Bild von sich selbst in Frage zu stellen oder das Bild, welches man sich von der Welt macht. Es ist dies eine Schulung des Geistes, über das Denken nachzudenken, oder yogisch ausgedrückt: die Bewegungen des Geistes zu studieren. Gaarder erwähnt, dass in der Praxis der Philosophie, also im konkreten Philosophieren, ein gewisses Risiko liege: auf philosophische Fragen gibt es nicht immer sofort eine Antwort und scheinbar ‚sichere‘ oder ‚gegläubte‘ Antworten können erschüttert werden. Dies bedeutet aber auch, dass der Vorrat des Geistes an Abenteuern unerschöpflich ist. Ihn zu schulen, aus seiner gegebenen Wirklichkeit Entdeckungsreisen in andere, mögliche Welten zu unternehmen, ist nicht nur bloßes Herumphantasieren. Denn der Geist wird in der Disziplin und Exaktheit des Denkens gefördert, und es entstehen gleichsam neue innere Landkarten.

Im Unterricht der westlichen Philosophie können wir einige der Entdeckungsreisen westlicher Philosophen nachvollziehen und damit ihre ‚geistige Reiseausrüstung‘ kennen lernen. Wir wollen uns insofern gegenseitig ermutigen und Lust machen, selbst über das Denken nachzudenken, entsprechende *Expeditionen* zu planen und dabei unsere innere Welt zu erforschen.

Die beste Herangehensweise an die Philosophie, ob östliche oder westliche, ist es, philosophische Fragen zu stellen. Wie wurde die Welt erschaffen? Liegt hinter dem, was geschieht, ein Wille oder ein Sinn? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sollen wir überhaupt die Antwort auf solche Fragen finden? Und vor allem: Wie sollten wir leben?

aus GAARDER, 1993: *Sofies Welt*

Studienthema Psychologie

Die vergleichende Beschäftigung mit östlicher und westlicher Psychologie stellt einen besonderen Aspekt unserer Schule dar. Drei der ReferentInnen in unserer Ausbildung sind Diplom-PsychologInnen und in verschiedenen Bereichen der Psychologie und Psychotherapie praktisch tätig. Die spirituellen Wege aller Kulturen haben zwei Ziele: Erfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit einerseits – und Kontakt zur Quelle, zum Göttlichen andererseits. Das eine kann aber ohne das andere nicht sein.

Es gibt keine spirituelle Erfahrung, die über mich hinausweist, wenn es keine innere Auseinandersetzung gibt, die auf mich zurückweist.

Einer dieser Wege ist der Yoga. Yoga ist eine Wissenschaft des Geistes. Die Übungen des Yoga sind so verstandene Hilfsmittel, um den Geist zu klären, zu transformieren, zu verändern.

Eigentlich ist die abendländische Psychologie ein natürlicher ‘Gesprächspartner’ für den Yoga, denn sie versteht sich als eine Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens, also der inneren Welt von Menschen. Wenn wir nun aber eine psychologische Dimension des Yoga in Anspruch nehmen, erhebt sich zunächst die Frage, ob es überhaupt Hinweise auf eine Wirksamkeit im psychischen Bereich gibt, oder nochmals in anderen Worten: Führt die Beschäftigung mit dem Yoga, das yogische Üben, zu Veränderungen im Verhalten und Erleben von Menschen? Aus der Eigenerfahrung heraus wird diese Frage von Yoga-Praktizierenden oft spontan mit einem ‘Ja, natürlich’ beantwortet. So erklärt auch T.K.V. Desikachar (1991): ‘Es gibt hunderte Yoga-Definitionen, aber die wichtigste ist die, die sagt: Yoga bewirkt eine Veränderung der Eigenschaften unseres Geistes.’ Auch Patanjali formuliert in den Yoga-Sutras den Yoga explizit als eine Wissenschaft des Geistes, die sowohl dessen Analyse als auch Transformation umfasst. Obwohl im Westen die Yogalehrenden den Yoga zum größten Teil durchaus in diesem indischen Quellentext verwurzelt sehen und sich häufig darauf beziehen, wird die Übungs- und Unterrichtspraxis doch bislang oft überwiegend durch körperliche Aspekte bestimmt.

Es gibt bei Yogaübenden, aber auch bei den Yogalehrenden, eher wenig Reflexion über die Art der Auswirkungen im psychischen Bereich. Der Übende hat oft zu wenig Anhaltspunkte über die körperlich wohltuenden Wirkungen hinaus, ‘was bei einem selbst eigentlich durch den Yoga passiert’. Dadurch kann es mitunter schwierig sein, die aufgetretenen Veränderungen einzuschätzen und zu verstehen. Das geringe Wissen über diese Zusammenhänge beim Yogalehrenden kann zu der Konsequenz führen, dass er die Wirkungen seiner Lehrtätigkeit auf der psychologischen Ebene nicht angemessen reflektieren kann – und dass ihm möglicherweise wenig Handwerkszeug zur Verfügung steht, konstruktive Prozesse zu fördern bzw. hinderliche Auswirkungen im psychischen Bereich zu vermeiden.

Die Psychologie kann uns aus unserem eigenen kulturellen und wissenschaftlichen Hintergrund heraus helfen, sozusagen in unserer ‘Muttersprache’, den Yoga in seinem Anliegen zu verstehen und anderen gegenü-

ber verständlich zu machen. Natürlich braucht der Yoga die Psychologie nicht - und auch umgekehrt ist das sicherlich so: also gute Voraussetzungen für einen partnerschaftlichen Dialog zweier 'Fremder', die recht verschiedene Sprachen beherrschen.

Der Psychologie-Unterricht im Rahmen der Ausbildung gibt eine Einführung in grundlegende Veränderungsprozesse beim Einzelnen, die durch den Yoga-Übungsweg initiiert werden können. Weiterhin gilt es, 'Werkzeuge' für die Unterrichtsgestaltung und Vermittlung des Yoga kennen zu lernen. Dazu gehören Themen wie:

- Entstehung und Veränderung von Gewohnheiten
- Personenzentrierte Psychotherapie nach Rogers
- Einführung in die Kommunikationspsychologie
- Risiken und Fehlentwicklungen auf dem Übungsweg

Bei aller Betonung auf die eigene Erfahrung und die Selbstauseinandersetzung bleibt doch festzuhalten: Die Yogalehrausbildung ist keine Selbsterfahrungsgruppe im psychotherapeutischen Sinne. Sie lässt den einzelnen Teilnehmer frei, sich in einer selbst bestimmten Intensität und Geschwindigkeit mit den Unterrichtsinhalten und den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Während eines fünftägigen Seminars wird den TeilnehmerInnen der Ausbildungsgruppen ermöglicht, grundlegende Erfahrungen mit verschiedenen Übungen des Selbststudiums, auch aus der westlichen Psychologie, zu machen. Die Selbsterfahrung ist nicht gedacht im Sinne einer Aufdeckung und 'Reparatur' oder Heilung von psychischen Unstimmigkeiten oder Störungen. Sie wird vielmehr angeboten als Begleitung und Unterstützung bei der Entdeckungsreise zu sich selbst, beim Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Bedürfnisse und Wünsche auf diesem Weg. Dadurch, dass wir uns selbst immer besser kennen- und akzeptieren lernen, wird es uns zunehmend gelingen, die Menschen sowohl in unserem privaten Bereich als auch als Yogalehrende in unseren Gruppen unvoreingenommener zu betrachten und zu erkennen, wie wir sie unterstützen können.

*Die wahre Entdeckung besteht nicht
darin, Neuland zu finden, sondern die
Dinge mit neuen Augen zu sehen!*

MARCEL PROUST

In dem Selbsterfahrungsseminar werden Übungen allein, zu zweit oder in kleinen Gruppen durchgeführt, woran sich ein begleiteter Austausch anschließt. Dieses Angebot liegt üblicherweise im ersten Ausbildungsjahr und unterstützt in besonderer Weise den Gruppenbildungsprozess durch gegenseitiges Kennen lernen.

Studienthema Anatomie und Physiologie

Körper ist verkörperte Energie. Im Körper manifestieren sich Energien des Geistes und der Seele, die sich ausdrücken wollen und sollen. Diese Energie kann fließen in sich frei entfaltender Beweglichkeit, aber manchmal ist sie blockiert, eingefroren in der Anspannung der Muskeln und Unbeweglichkeit der Gelenke. Oft beginnen wir unseren Weg, weil wir unsere körperlichen Begrenzungen zunehmend als Behinderungen erleben; ebenso kommen viele der Menschen, die wir als Yogalehrende begleiten, aus eben diesen Gründen zu uns. Und so, wie uns diese Energieblockaden im Körperlichen beeinflussen, so können wir durch die Arbeit mit dem Körper nicht nur im Körper etwas bewirken, sondern auch auf die feineren Ebenen unseres Seins Einfluss nehmen.

Nun ist es aber nicht so, dass alle Einschränkungen unserer körperlichen Kraft und Beweglichkeit sofort und unter allen Umständen beseitigt werden können und sollten. Mit manchen dieser Erscheinungen kommen wir ganz gut zurecht, sie schränken uns nicht oder kaum ein. Andere sind vorübergehende Prozesse, die uns nur eine kurze Zeit beeinträchtigen. Wieder anderes, was uns auf dieser Ebene begegnet, bedarf einer gezielten Behandlung durch z.B. ÄrztInnen und/oder PhysiotherapeutInnen.

Im Rahmen der Ausbildung erhalten wir einen groben Überblick über die körperliche 'Architektur' eines Menschen. Die häufigsten Beschwerden und Beeinträchtigungen der Menschen, denen wir in unseren Gruppen begegnen, werden vorgestellt, zusammen mit Hinweisen, wie wir damit umgehen, welche Übungen und Asanas wir z.B. empfehlen können und welche weshalb vermieden oder in veränderter Form angeboten werden sollten. Grundlegendes Wissen über die Vorgänge bei der Atmung wird ebenso vermittelt wie ein Überblick über die körperlichen und geistigen Abläufe bei Stress sowie Methoden zu seiner Bewältigung. In diesem Teil der Ausbildung wird versucht, die grobstofflichen Bereiche unseres Seins besser verstehen zu lernen und zu erkennen, wie sich die Erkenntnisse unserer modernen Naturwissenschaften harmonisch einfügen in den Yoga-Übungsweg.

Studienthema Unterrichtsgestaltung und Vorstellungstunden

Wie können wir uns als Yogalehrende einer Haltung annähern und unseren Unterricht so gestalten, dass die KursteilnehmerInnen in den Genuss der positiven Wirkungen des Yoga auf allen Ebenen des Seins kommen?

In der Geschichte des Yoga im Osten ist die Lehrer-Schüler-Beziehung traditionell verankert und von elementarer Bedeutung für die spirituelle Entwicklung des Schülers. Dort wird jedoch davon ausgegangen, dass der Lehrer ein authentischer Meister ist, der seine Schüler sicher durch die Irrwege und Untiefen des spirituellen Schulungspfades lenkt und dessen Unterrichtung dem Grunde nach von selbstloser Liebe und tiefer Weisheit getragen ist. Kaum eine/r der westlichen YogalehrerInnen wird sich diese Qualitäten zusprechen können. Vielmehr sind wir immer

auch als YogalehrerIn gleichzeitig YogaschülerIn, entweder im direkten Sinne als SchülerIn eines/r authentischen Yoga-Lehrers/in oder im Sinne der Schülerschaft gegenüber der Yogalehre und -tradition. Ähnlich wie unsere KursteilnehmerInnen oder EinzelschülerInnen sind wir in einem Entwicklungsprozess begriffen und insofern genauso wie sie unseren Identifikationen verhaftet (zum Beispiel der Identifikation, ein/e gute/r YogalehrerIn zu sein). Aus diesem eigenen Verhaftetsein heraus ist es uns nicht möglich, SchülerInnen auf ihrem Yoga-Weg völlig neutral und 'reinen Herzens' zu begleiten. Vielmehr wird unsere Unterrichtung immer den Stempel unseres eigenen Entwicklungsprozesses tragen, unserer Begrenztheiten und Blockierungen. Dabei schwingt auch etwas ganz Persönliches von uns mit, etwas von unseren ureigensten Erfahrungen, Erwartungen, Ängsten, Bewertungen und Sehnsüchten - etwas von unserem Suchen und 'So-geworden-Sein'. Das ist nicht nur sehr menschlich, sondern gerade in dieser menschlichen Unvollkommenheit liegt eine große Chance für wirklich authentische Begegnungen zwischen YogalehrerInnen und YogaschülerInnen, die beide in ihrer Tiefe berühren und inspirierende Impulse geben können. Dies gilt umso mehr, wenn ich als YogalehrerIn den TeilnehmerInnen gegenüber transparent mache, dass ich mich genauso im Prozess der Selbstauseinandersetzung befinde wie sie.

Damit sich der Übende sicher genug und ermutigt fühlt, sich auf die Reise der Selbstentdeckung zu begeben, sich nicht nur mit den Stärken, sondern auch mit den Schwächen auseinanderzusetzen und so persönlich und spirituell wachsen zu können, braucht er eine Atmosphäre des Vertrauens und der Akzeptanz, in der er so sein darf, wie er ist. Wie kann ich als YogalehrerIn eine solche Atmosphäre unterstützen? Wie kann ich als Lehrende/r übergeordnete spirituelle Entwicklungsziele in konkrete Unterrichtsinhalte und didaktisches Handeln umsetzen? Wie können die KursteilnehmerInnen durch die Auswahl der Übungen und durch die Art und Weise meines Unterrichtens kleine Schritte in Richtung auf traditionelle Ziele des Yoga gehen? Auf welche Weise kann ich eine solche Entwicklung bei ihnen anregen oder intensivieren? Im Studienschwerpunkt 'Unterrichtsgestaltung' werden diese Fragen aufgegriffen und gemeinsam behandelt. Wer an der Ausbildung nicht nur für sein persönliches Studium teilnehmen, sondern zum Abschluss das Yogalehr-Zertifikat erhalten möchte, gibt während der Ausbildungszeit Vorstellstunden, d.h. unterrichtet selbst unter Supervision eine kleine Gruppe von AusbildungskollegInnen. Die Unterrichtssituation wie auch die sich anschließende Feedback-Runde werden gemeinsam vorbereitet und erarbeitet. Diese praktischen Einheiten sind als eine Möglichkeit zu verstehen, erste Unterrichtserfahrungen im schützenden Rahmen einer vertrauten Gruppe zu sammeln oder neue Lehrinhalte und -methoden auszuprobieren und konstruktives Feedback zu erhalten für weitergehende Lernprozesse.

Der kluge Gruppenleiter bringt jedem Verhalten respektvolle Aufmerksamkeit entgegen. Damit wird die Gruppe offen für immer differenziertere Verhaltensmöglichkeiten. Die Leute lernen viel, sobald sie nicht bloß so reagieren, wie es ihrer Meinung nach dem Lehrer gefallen könnte.
JOHN HEIDER, *Tao der Führung*).

Die Mitglieder des Ausbildungsteams sorgen von ihrer Seite für eine entspannte und konstruktive Atmosphäre in den nachfolgenden Un-

terrichtsbesprechungen, bei denen es neben didaktischen Themen insbesondere auch um die Frage geht, inwieweit der Unterrichtende sich in seinem Lehrverhalten selbst einschränkt oder behindert und wie er dagegen seine Fähigkeiten und sein Selbstvertrauen für zukünftige Unterrichtssituationen erweitern kann.

Der in der Einheit erkennende Mensch wendet sich von der Welt als solcher nicht ab, nur von der Welt der Getrenntheiten. Umsomehr es der Mensch versteht, von ihr loszulassen, desto empfänglicher wird er für sie, desto offener steht er in der Welt.

MEISTER ECKHART

Formale Hinweise

Für die Teilnahme an der Ausbildung gelten zusammenfassend folgende Bedingungen:

- *Eigene Yoga-Praxis über mindestens drei Jahre (nur bei angestrebtem Yogalehr-Abschluss).*
- *Einzelgespräch mit einer/m der AusbildungsleiterInnen.*
- *Abschluss des Ausbildungsvertrags.*

Mit den Anmeldeunterlagen werden auch ein Lebenslauf mit zwei Passbildern, sowie eine Beschreibung der bisherigen eigenen Erfahrungen mit dem Yoga eingereicht.

Die detaillierten Prüfungsbedingungen (nur bei Yogalehrabschluss) entnehmen Sie bitte dem Ausbildungsvertrag. Zusammenfassend gelten als Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung:

- *regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsseminaren unter Beachtung der vertraglich vereinbarten Fehlzeitenregelung*
- *Erstellen eines schriftlichen Curriculums über zehn Kursstunden*
- *Durchführung von sechs supervidierten Vorstellstunden intern (Himalaya Institut) sowie zwei Stunden extern (auf Seminaren des BDY)*
- *fristgerechte Einreichung der Abschlussarbeit*
- *Mitgliedschaft im Himalaya Institut e.V. sowie im BDY.*

Teile der Zulassungsbedingungen sowie die Prüfung selbst können einzeln wiederholt werden. Die Yogalehrausbildung des Himalaya Institut e.V. wird vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) sowie von der Europäischen Yoga-Union (EYU) anerkannt und berechtigt nach Erfüllung der Voraussetzungen zum Abschluss YogalehrerIn BDY/EYU.

Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit (vorbehaltlich entsprechender Nachfrage), eine Fortbildung im therapeutischen Begleiten durchzuführen. Im Mittelpunkt steht der Erwerb von Kompetenz, das persönliche Wachstum von Menschen im Rahmen der Yogaunterrichtung oder anderer Berufe in qualifizierter Einzel- und Gruppenarbeit zu fördern. Bitte fordern Sie bei Interesse unsere entsprechende Broschüre an.

Bücher

Zur speziellen Information über die Tradition des Himalaya Instituts e.V. und seinen Arbeitsansatz empfehlen wir folgende Literatur:

ARYA, USHARBUDH (D.I. SWAMI VEDA)

Die Philosophie des Hatha Yoga

Verlag Ganzheitlich Leben, Ahrensburg, 1988

RAMA, SWAMI

Ganzheitlich Leben – eine praktische Anleitung

Verlag Ganzheitlich Leben, Ahrensburg, 1990

UNGER, CARSTEN und HOFMANN-UNGER, KATRIN

Yoga und Psychologie – Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg

Verlag Ganzheitlich Leben, Ahrensburg, 1999

Alle genannten Bücher werden im Laufe der Ausbildung auch als Unterrichtsmaterial verteilt.* Die Kosten für bereits im Voraus gekaufte Exemplare können leider nicht zurück erstattet werden.

Wir verweisen auch auf die Broschüre des BDY 'Berufsprofil'.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern den Katalog des Verlag Ganzheitlich Leben zu, über den alle Bücher sowie Neti- Nasen-Spülkännchen erhältlich sind. Oder besuchen Sie den Verlag auf der Homepage www.verlag-ganzheitlich-leben.de

InteressentInnen sind herzlich eingeladen, uns – nach Vereinbarung – zu besuchen oder unverbindlich an einem der Abendkurse in Hamburg oder Ahrensburg teilzunehmen, um das Institut kennen zu lernen.

Falls Sie Interesse an der Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte telefonisch, schriftlich oder per E-Mail an uns, damit wir einen Termin für das Einführungsgespräch vereinbaren können.

* Zum Unterrichtsmaterial gehören neben vielen Kopien etc. folgende Bücher:

ARYA, USHARBUDH (D.I. SWAMI VEDA)

Die Philosophie des Hatha Yoga

RAMA, SWAMI

Bhagavad Gita

Studienheft des BDY: Pranayama

UNGER, CARSTEN und HOFMANN-UNGER, KATRIN

Yoga & Psychologie

RAMA, SWAMI

Ganzheitlich Leben

RAMA, SWAMI

Praxis der Meditation

HEIDER, JOHN

Tao für Gruppenleiter

RAMA, SWAMI

Vorbereitende Übungen

Die Ausbildungsschulleitung



WOLFGANG BISCHOFF

Jahrgang 1947, Diplom-Psychologe mit Schwerpunkt Psychotherapie sowie Konfliktberatung in Familien und Organisationen. 1980 Begegnung mit Swami Rama und Initiierung in den Yoga und die Meditation. Gründer und spiritueller Leiter des Himalaya Instituts Deutschland. Seit 1987 Aufbau und Durchführung der Yogalehrausbildung am Himalaya Institut.



KATRIN HOFMANN-UNGER

Jahrgang 1960, Diplom-Psychologin und Yogalehrerin (BDY/EYU). Psychotherapeutische Beratung, Biografiearbeit und Coaching in eigener Praxis, Seminar- und Vortragstätigkeit. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der psychologisch ausgerichteten Yoga-Einzelarbeit und der Supervision von Yogalehrenden. Von 1985 bis 2000 und seit 2005 Vorstandsmitglied im Himalaya Institut e.V. Leitende Dozentin in der Yogalehrausbildung seit 1987. Autorin des Buches ‚Yoga und Psychologie – Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg‘.



DR. EDITH ULMER

Jahrgang 1950, Diplom-Biologin und Yogalehrerin (BDY/EYU). Nach jahrelanger Tätigkeit in der biologischen Grundlagenforschung unterrichtet sie seit 1987 Kinder und Erwachsene in Yoga-Einzelarbeit und in Gruppen. Von 1992 bis 1993 Durchführung einer Forschungsstudie ‚Asthma und Yoga‘ an der Medizinischen Klinik in Borstel. Mehrere Jahre Leitung der Yogaschule in Ahrensburg, Dozentin in der Yogalehrausbildung seit 1994. Seit 1989 eigene Yogaschule im Kreis Bad Segeberg, Vorstandsmitglied im Himalaya Institut e.V.

Weitere Dozenten des Ausbildungsteams



RAINER SCHEUNEMANN

Jahrgang 1939, war nach seinem Medizinstudium jahrelang als Arzt im Krankenhaus tätig. Er absolvierte die Ausbildung zum Hakomi- Therapeuten bei deren Begründer Ron Kurtz in den USA. Danach folgten Fortbildungen in Haptonomie, systemischer Familientherapie und Gruppentherapie. Er arbeitet in psychotherapeutischer Einzelpraxis in Wiesbaden. Seit 1984 Leiter von Kursen und Seminaren in körperzentrierter Psychotherapie in Deutschland, Frankreich und Dänemark.



URSULA SCHRÖDER

Jahrgang 1948, Diplom-Sozialarbeiterin und Yogalehrerin. Von 1987 bis 1995 Mitglied im Leitungsteam des Instituts. Seit 1990 in der Ausbildung als Referentin tätig. Seit 1995 freiberufliche Leiterin von Yogakursen in Schleswig-Holstein.



CARSTEN UNGER

Jahrgang 1958, Diplom-Psychologe und Yogalehrer (BDY/EYU), Psychologischer Sachverständiger an Familiengerichten; Konfliktberater für Paare und Familien. Seminar- und Vortragstätigkeiten zu psychologischen Aspekten von Yoga und Meditation. Von 1985 bis 2000 1. Vorsitzender des Himalaya Instituts e.V. Autor von ‚Yoga und Psychologie – Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg‘.

Unsere Gastdozenten



DR. MATTHIAS DEPARADE

Jahrgang 1950, ist Chemiker und selbstständig mit eigener Firma im Bereich Labormedizin. Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Yoga. Yogalehrer mit Abschluss am Himalaya Institut, BDY/EYU anerkannt. Seit 2001 Vorstandsmitglied.



ANTARA EHRHARDT

Jahrgang 1956, Diplomsportlehrerin, Yogalehrerin, Autorin; seit 1993 eigenes Yogazentrum in Berlin (Grünheide); zur Zeit Forschungsarbeit (Dissertation) zum Thema: ‚Belastungsbewältigung für Lehrpersonen mit Hilfe von Yogaelementen‘. Tätigkeitsbereiche: Kursleitung und Einzelunterricht in den Bereichen ‚Rückenschule‘, ‚Stressbewältigung‘ und ‚Yoga‘; Vorträge und Weiterbildungsveranstaltungen für Schulen, Universitäten, Krankenkassen, im Managementbereich und für sonstig Interessierte; Dozentin in der Yogalehrerausbildung des Himalaya Instituts.



ASHUTOSH SHARMA

Jahrgang 1972, geb. in Rishikesh/ Indien, praktizierender Yogalehrer seit über 12 Jahren in Indien, Deutschland, Holland, Italien, Südostasien und Nordamerika, Studium an verschiedenen Yogaschulen in Rishikesh. 1992 wurde er Schüler von Swami Veda Bharati.

Der Ausbildungsort

Die ökumenische Bildungs- und Tagesstätte

Haus am Schüberg

Wulfsdorfer Weg 33

22949 Ammersbek/Hoisbüttel

Tel 040 – 605 00 20

Fax 040 – 605 25 38

befindet sich im Nordosten Hamburgs und ist mit Bahn und PKW gut zu erreichen.

Nicht weit vom Seminarhaus finden Sie ein ausgedehntes Wald- und Naturschutzgebiet, das in den Pausen zu Spaziergängen einlädt.



Anfahrtsbeschreibung

Mit dem Auto

Autobahn Hamburg-Lübeck, Abfahrt Ahrensburg in Richtung Ahrensburg. Dort den Hinweisschildern Richtung Ammersbek/Bergstedt folgen.

Sie fahren durch Reeshoop am Schwimmbad Badlantic vorbei und folgen dem Straßenverlauf bis zur B 434 (ca. 4km), dann nach links Richtung Hamburg-Hoisbüttel.

In der Ortsmitte links in den Wulfsdorfer Weg abbiegen. Nach 500 Metern auf der linken Seite Zufahrt zum Haus am Schüberg.

Mit Bus und Bahn

Ankunft Hamburg-Hauptbahnhof, dem blauen Hinweisschild U1 nachgehen. Wenn Sie die U1 gefunden haben, Zug Richtung Ohlstedt nehmen; Hoisbüttel ist die Haltestelle vor Ohlstedt. Sie können vom Bahnhof Hoisbüttel mit den Bussen 376 und 476 Richtung Timmerhorn/Ahrensburg bis Hoisbüttel-Ortsmitte fahren. Von der Haltestelle aus gehen Sie ca. 50 Meter auf der gefahrenen Straße zurück, biegen links in den Wulfsdorfer Weg und gehen ca. 500m geradeaus bis zum Haus am Schüberg (nicht die Straße: Am Schüberg). Gesamte Fahrzeit ca. 1 Stunde. Sollten Sie keinen für Sie günstigen Bus erreichen, können Sie unter der Telefonnummer 040/609 10 609 einen Taxidienst anrufen.



HIMALAYA INSTITUT

für Yogawissenschaft und Philosophie
Gemeinnütziger Verein

Osterstraße 172 b

D-20255 Hamburg

Telefon 040 - 43 27 33 58

Fax 040 - 43 27 33 17

Email info@himalaya.institut.de

www.himalaya.institut.de