

ZK YogalehrerIn | STUNDENPLAN WS 2019/2020

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Ort/Theorie: **USZ II, HS DG (Hörsaal im Dachgeschoß)**, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ II Gym (Gymnastikraum), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ II SR1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: **USZ II Gym (Gymnastikraum)**, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Wintersemester 2019/20

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis	
Fr., 04.10.	USZ II HS DG 16.00-16.15	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>	
	16.15-18.30 18.45-20.15	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>	
Fr., 11.10.	USZ II SR1 16.00-18.15 18.30-20.00	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>	
	Fr., 18.10.	USZ II SR1 17.15-18.00 USZ II Gym 18.15-21.30	Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 19.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Theorie: Begriffsbildung- historischer Überblick Praxis: Surya Namaskar Morgendliche Praxis – wesentlichste Asanas I und Atemführung Begriffsbildung – historischer Überblick – Quellenverständnis (Kurzreferat-Vergabe) Sushumna, die zentrale Nadi Regenerative Asanas I – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch "Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen" Kurzreferat-Vergabe <i>Dr. Florian Fladerer</i>	
	Mi. 30.10. Anreise bis ca.16.30 19.30 – 21.00	Mantrasingen <i>Boris Georgiev</i>	
	Mi., 30.10.- So., 03.11.	Do. 31.10. 07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Stehende Asanas-I <i>Boris Georgiev</i> Yogische-Atmung & Gehmeditation Asatoma Mantra, Referatsverteilung <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Mantra- Theorie, Mantrasingen <i>DI Yindra Soukup</i>
	Fr. 01.11. 07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00	Pranayama. Praxis: Pranayama I (Anuloma Viloma) und Ujjayi <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Stehende Asanas-II	



	19.30 – 21.00	<i>Boris Georgiev</i> Tratak, Mantrasingen, Meditation? <i>DI Yindra Soukup</i>
	Sa. 02.11. 07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Vorwärtsbeugende Asanas – Vertiefung <i>Boris Georgiev</i> Theorie: Pranayama-II (Kapalbhati & Brahmari) <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Chakrenmeditation, Mantrasingen <i>DI Yindra Soukup</i>
	So. 03.11. 07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 Abreise um ca. 17.00 Uhr	Vorwärtsbeugende Asanas-II <i>Boris Georgiev</i> Atem & Stimme <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 08.11.	USZ II SR 1 17.00-19.15 19.30-21.00	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>
Sa., 16.11.	USZ II Gym 12.00-14.15 14.30-16.00	Hocken und Hüftöffnungen, Moola Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 30.11.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Morgenpraxis - wesentlichste Asanas II, close-ups und Hilfsmittelgebrauch Verständnis der Quellen (Kurzreferate) Regenerative Asanas II – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch (Kurze Lehrauftritte) Abhyasa und Vairagya Pratiloma Pranayama <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 14.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Kraft der Mitte – Yoga mit Elementen aus dem Pilates, Bandhas, Tat Tvam Asi Mantra Rückwärtsbeugende Asanas Om Mani Pame Hum Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 17.01.	USZ II Gym 18.15-21.30	Drehhaltungen - Asanas, Mahamritunjaya Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 18.01.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Morgenpraxis – Kurz-Auftritte - wesentlichste Asanas III Umkehrhaltungen - close-ups und Hilfsmittelgebrauch Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen - Verständnis der Quellen - Kurzreferate Erdung, Zentrierung, Geräumigkeit und Leichtigkeit Yoga in den Wissenschaften (Kurzreferat-Vergabe) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 25.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung Anatomie <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
Sa., 01.02.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Jala Neti, Shavasana und Entspannungs-Asanas Stress und Entspannung <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK YogalehrerIn | STUNDENPLAN SS 2020

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Ort/Theorie: USZ II, TZ (Tanzstudio im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ II Gym (Gymnastikraum), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II Gym (Gymnastikraum), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Sommersemester 2020

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 06.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	Meditation – Einführung und Wege der Meditation <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 14.03.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Asana Variationen Kurze Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>Sonja Rössler, BA</i> Lehrauftritte Regenerative Asanas und Pranayamas Yoga in den Wissenschaften – Kurzreferate <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 20.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	Theorie: Mudras, Kurze Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 28.03.	USZ II TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Theorie: Yogische Ernährung (drei Gunas) Kurze Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 03.04.	USZ II Gym 18.15-21.30	Eine typische Yogaeinheit gestalten (Zeitmanagement, Qualitäten einer Yogalehrerin) Yoga Didaktik: Kurze- Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 25.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Die Nadis und Kundalini Yoga Didaktik: Kurze- Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 08.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Praxis: Nauli, Antar Kumbhak und Bahir Kumbhak Yoga Didaktik: Kurze- Lehrauftritte Proben in Peergruppen (10-15 Minuten) + Feedbacks <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 09.05.	USZ II TZ 09.00-12.15 USZ II Gym 13.15-17.15	Lehrauftritte Morgenpraxis Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen - Verständnis der Quellen -Yoga in den Wissenschaften - Kurzreferate Einführung in den Yoga der inneren Organe – Bhavana-Praxis <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 15.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Bandhas Yoga Didaktik: Längere Lehrauftritte proben II (20-30 Minuten) + Feedbacks <i>Boris Georgiev</i>



Sa., 16.05.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Theorie: 5 Säulen der Gesundheit im Yoga Yoga Didaktik: Längere Lehrauftritte proben II (20-30 Minuten) + Feedbacks <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 29.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Flow-Yoga Elementen -I Yoga Didaktik: Längere Lehrauftritte proben III (20-30 Minuten) + Feedbacks <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 05.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Flow-Yoga Elementen -II Yoga Didaktik: Längere Lehrauftritte proben IV (20-30 Minuten) + Feedbacks <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 06.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Ethische Hinweise für Yogalehrer Yoga Didaktik: Längere Lehrauftritte proben V (20-30 Minuten) + Feedbacks <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 19.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya & Mimamsa Prüfungsvorbereitung- Yogastunde proben. Längere Lehrauftritte proben (20-30 Minuten) <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 20.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45	Yoga Traditionen Prüfungsvorbereitung- Yogastunde proben. <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 27.06.		Prüfung PrüferInnen: <i>Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i> <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz,</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Wintersemester 2019/20

10 aktive Einheiten

5 passive Einheiten

Sommersemester 2020

10 aktive Einheiten

5 passive Einheiten

Peergroups (4- 5 Personen)