

ZK Yogalehrer*in | STUNDENPLAN WS 2021/2022

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

Ort Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HSDG); Seminarraum im 1. Stock (SR1), Seminarraum im 4. Stock (SR4), Gruppenraum im 1. Stock; Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ I, Hörsaal 1 (HS1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ II Gymnastikraum im Erdgeschoß (Gym), Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ); Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG); Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
Spitalgasse Halle 2 (H2); Sensengasse/Spitalgasse 14, 1090 Wien

Wintersemester 2021/2022

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 01.10.	USZ II HSDG 16.00-16.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
	16.30-18.45 19.00-20.30	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>
Fr., 08.10.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15 18.30-20.00	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>
	Sa., 09.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30
Sa. 16.10.	Spitalgasse H2 08.30–10.45	Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Einfacher Sonnengrußflow – Sushumna
	11.00–12.30	Asana-Systematik - Prana & Emotionen
	13.30-15.45	Regenerative Asanas I
	16.00-17.30	Yoga verstehen I (Begriff und ausgewählte Quellen) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 29.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	Mantras & Mantrasingen <i>Boris Georgiev</i>
	Sa. 30.10.	07.00 – 08.30
10.00 – 13.00		Yoga verstehen II (Geschichtliche Etappen) Wesentliche Asanas I – Dreieckspositionen



So. 31.10.	14.00 – 17.00	Tattva, Chakren und Evolution <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	19.30 – 21.00	Reinigungstechniken Vorwärtsbeugenden Asanas - I <i>Boris Georgiev</i>
	07.00 – 08.30	Wirbelsäulen- und Energiekreis-Atmung Regenerative Asanas II <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
	10.00 – 13.00	Morgenpraxis – Kapalabhati – Soham-Meditation Bewegte Sushumnapraxis <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
	14.00 – 17.00	Yama und Niyama Vorwärtsbeugende Asanas II <i>Boris Georgiev</i>
	19.30 – 21.00	Yoga verstehen III (Hathayogapratipika) Wesentliche Asanas II – Umkehrpositionen und Shavasana <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
	07.00 – 08.30	Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) - Teil II <i>Boris Georgiev</i>
	10.00 – 13.00	Morgenpraxis – Samyoga Yoga der inneren Organe (Einführung) <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
Mo. 01.11.	14.00 – 17.00	Unterricht von Yoga - wesentliche Prinzipien Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis - I <i>Boris Georgiev</i>
	Abreise ca. 17.30	Dharana – Bhavana – Jnana Yoga <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i> Abschlussbesprechung <i>Mag. Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev</i>
Fr., 12.11.	USZ II Gym 17.00-21.00	Meditation – Einführung und Wege der Meditation Aktive dynamische / passive kontemplative Meditation <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 13.11.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Praxis Vorwärtsbeugende Asanas-II <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 19.11.	USZ II SR 4 18.00-20.15 20.30-22.00	Physiologie <i>Felix Ebenberger</i>
Sa., 04.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Hocken und Hüftöffnungen, Moola Mantra; 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>
Sa., 11.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Morgenpraxis - Wesentliche Asanas Yoga in den Wissenschaften (Referatvergabe) Abhyasa und Vairagya Pratiloma Pranayama Indikationen und Kontrandikationen (Referatvergabe) <i>Dr. Florian Fladerer</i>



Fr., 17.12.	USZ II Gym 17.00-19.15 19.30-21.00	Surya Namaskar – Mantra, Chakra, Visualisierung Chakras, Nadis, Komplementärzyklen <i>DI Yindra Soukup</i>
------------------------	--	--

Fr., 14.01.	USZ II Gym 18.00-21.15	Drehhaltungen - Asanas, Mahamritunjaya Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
------------------------	----------------------------------	--

Sa., 29.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung Anatomie & Physiologie <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>
------------------------	----------------------------------	---

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK Yogalehrer*in | STUNDENPLAN SS 2022

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

Ort Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ I, Hörsaal 1 (HS1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ II Gymnastikraum (Gym), Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ); Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG); Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
H2, Sensengasse/Spitalgasse 14, 1090 Wien

Sommersemester 2022

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 04.03.	USZ II Gym 18.00-21.15	Yogapraxis Theorie: Mudras, <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 11.03.	USZ II Gym 18.00-21.15	Meditation – aktive dynamische / passive kontemplative Meditation Vipassana <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 19.03.	Spitalgasse 08.30-10.45 11.00-12.30	Asana Variationen Kurze Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 26.03.	Spitalgasse 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Asana Variationen <i>Boris Georgiev</i> Kurze Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) - wichtigste Asanas in Peergruppen - Yoga in den Wissenschaften (1 Referat) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 01.04.	USZ II Gym 18.00-21.15	Die Nadis und Kundalini links – rechts / oben – unten Komplementärzyklen Kurze Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen à 10-12min.) <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 09.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-11.45 12.30-14.45 16.00-17.30	Yogaeinheit gestalten (Zeitmanagement, Qualitäten eines/r Yogalehrer*in); Yoga Praxis Fokus auf Meditation ; Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.) <i>Sonja Rössler, BA</i> Lange Lehrauftritte (4 Teilnehmer*innen =Summe ca. 90min.); Yogapraxis <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 23.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Atem und Stimme, Pranayama Mantra Ayurvedische Konstitutionslehre, Konstitutionstest, Auswirkungen in der Yoga Praxis, Ernährung Kurze Lehrauftritte (5 Teilnehmer*innen à 10-12min. = Summe 90min.) <i>DI Yindra Soukup</i>

Fr., 29.04.	USZ II Gym 18.00-21.15	Bandhas; Yogapraxis <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 30.04.	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 Yogapraxis Lange Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen =Summe ca. 70min.) <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 06.05.	USZ II Gym 18.00-21.15	Praxis: Nauli, Antar Kumbhak und Bahir Kumbhak Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.) <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 07.05.	USZ II Gym 09.00-12.15 13.15-17.15	Lehrauftritte Morgenpraxis <i>Boris Georgiev</i> Einführung in das Yoga der inneren Organe – Bhavana-Praxis; Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen – Verständnis der Quellen (3 Referate) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 13.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -I <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 03.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya & Mimamsa <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 10.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -II <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 11.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Morgenpraxis; Ethik des Yoga im Alltag und Unterricht – Jnana Yoga und Vedanta; Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen = Summe 45min.); Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (3 Referate) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 18.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45	Yogapraxis; Yoga Traditionen Prüfungsvorbereitung- offene Fragen beantworten <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 25.06.	USZ II Gym Ab 09.00 Uhr	Prüfung – Prüfer*innen: <i>Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i> <i>DI Yindra Soukup</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Wintersemester 2020/21

10 aktive Einheiten
5 passive Einheiten

Sommersemester 2021

5 aktive Einheiten
10 passive Einheiten

Peergroups (4 - 5 Personen)