

# ZK Yogalehrer\*in | STUNDENPLAN | WISE 2022/2023

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

**Ort Theorie:** USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HSDG); Seminarraum im 1. Stock (SR 1); Seminarraum im 4. Stock (SR 4), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien  
USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

**Praxis:** USZ II, Gymnastikraum im Erdgeschoß (Gym), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien  
Sportstätte Spitalgasse, Halle 2 (H2); Gymnastikraum (Gym), Spitalgasse 14, 1090 Wien

## Wintersemester 2022/2023

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 07.10.	USZ II SR 4 17.00-17.30	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
	17.30-19.45 20.00-21.30	<b>Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 08.10.	USZ II Gym 08.30-10.00	<b>Gemeinsame Praxis</b>
	10:15-12:30	<b>Grundlagen von Yoga und Bewegung – Bandhas</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa. 15.10.	USZ II Gym 08.30–10.45	<b>Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Einfacher Sonnengrußflow – Sushumna</b>
	11.00–12.30	<b>Asana-Systematik - Prana &amp; Emotionen</b>
	13.30-15.45	<b>Regenerative Asanas</b>
	16.00-17.30	<b>Yoga verstehen: Begriff und ausgewählte Quellen</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 21.10.	USZ II HSDG 17.00-19.15	<b>Anatomie</b>
	19.30-21.00	<i>Dr. Felix Ebenberger</i>
Fr., 28.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	<b>Mantren und Mantrasingen</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa. 29.10.	07.00 – 08.30	<b>Meditation – Einführung: Sudarshan Kriya, Nadi Shodana</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
	10.00 – 13.00 14.00 – 17.00	<b>Stehende Asanas-I</b> <b>Reinigungstechniken</b> <i>Boris Georgiev</i>
	19.30 – 21.00	<b>Yoga verstehen: Geschichtliche Etappen – Schlaffördernde Praxis</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
So. 30.10.	07.00 – 08.30	<b>Meditation – dynamische Katharsis</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
	10.00 – 13.00	<b>Verdauungsfördernde Praxis; Wesentliche Asanas: Dreieckspositionen -Close-up</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	14.00 – 17.00	<b>Yama und Niyama; Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – I</b> <i>Boris Georgiev</i>



	19.30 – 21.00	<b>Meditation – rhythmische Vereinigung</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
<b>Mo., 31.10.</b>	07.00 – 08.30	<b>Pranayama – Maha Kumbhaka</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
	10.00 – 13.00	<b>Surya Namaskar – Atem/Bandha/Chakra und Mantra - Visualisierung</b> <b>Nadis/Chakras Komplementarität</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
	14.00 – 17.00	<b>Yoga verstehen: Hathayoga-Quellen, Seminarthemen, wesentliche Asanas und der kohärente Atem</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	19.30-21.00	<b>Meditation – stille Kontemplation, Vipassana</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
<b>Di., 01.11.</b>	07.00 – 08.30	<b>Morgentliche Lockerung – So-ham Samyama</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	10.00 – 11.30	<b>Regenerative öffnende Asanas – Grundprinzipien von Asanas: Erdung und gelöste Weite</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	11.45 – 13.15	
	14.00 – 16.00	
	Abreise ca 16.30	<b>Abschlusswanderung</b>
<b>Sa., 12.11.</b>	Spitalgasse H2	<b>Gemeinsame Praxis</b> <b>Vorwärtsbeugende Asanas – I</b>
	08.30-10.45	
	Spitalgasse Gym	<b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) – Teil I</b> <b>Unterricht von Yoga – wesentliche Prinzipien</b> <i>Boris Georgiev</i>
	11.00-12.30	
	13.30-15.45	
	16.00-17.30	
<b>Fr., 18.11.</b>	USZ II SR 4	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Felix Ebenberger</i>
	16.00-18.15	
	18.30-20.00	
<b>Fr., 25.11.</b>	USZ II Gym	<b>Stehende Asanas – II und vorwärtsbeugende Asanas - II</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) – Teil II</b> <i>Boris Georgiev</i>
	17.00-19.15	
	19:30-21:00	
<b>Sa., 03.12.</b>	USZ II Gym	<b>Morgenpraxis - Wesentliche Asanas</b> <b>Yoga in den Wissenschaften (Referatvergabe)</b> <b>Abhyasa und Vairagya</b> <b>Pratiloma Pranayama</b> <b>Indikationen und Kontraindikationen (Referatvergabe)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	08.30-10.45	
	11.00-12.30	
	13.30-15.45	
	16.00-17.30	
<b>Fr., 09.12.</b>	USZ II Gym	<b>Rückwärtsbeugende Asanas, Om Mani Pame Hum Mantra</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
	17.00-19.15	
	19.30-21.00	
<b>Sa., 10.12.</b>	USZ II Gym	<b>Hocken und Hüftöffnungen,</b> <b>Moola Mantra;</b> <b>Drehhaltungen und Kraft der Mitte – Yoga mit Elementen aus Pilates,</b> <b>Bandhas</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
	08.30-10.45	
	11.00-12.30	
	13.30-15.45	
	16.00-17.30	
<b>Fr., 16.12.</b>	USZ II SR 4	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Felix Ebenberger</i>
	17.00-19.15	
	19.30-21.00	
<b>Fr., 13.01.</b>	USZ II Gym	<b>Flow Nuad – Achtsamkeitstraining</b> <i>Veni Inge Labi</i>
	17.00-19.15	
	19.30-21.00	
<b>Sa., 28.01.</b>	USZ I HS 1	<b>Schriftliche Prüfung Anatomie &amp; Physiologie</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>

**PRAKTIKUMS-EINHEITEN**

**Wintersemester 2022/23**

10 aktive Einheiten

5 passive Einheiten

# ZK Yogalehrer\*in | STUNDENPLAN | SOSE 2023

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

**Ort Theorie:** USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

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

## Sommersemester 2023

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 10.03.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Flow-Yoga Elemente I</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 18.03.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 USZ II Gym 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Yogapraxis (Bandhas – II)</b> <b>Kurze Lehrauftritte</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Yoga in den Wissenschaften (Referate)</b> <b>Kurze Lehrauftritte mit Coaching</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 31.03.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Flow Nuad – Achtsamkeitstraining</b> <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 01.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.00-15.45 16.00-17.30	<b>Wichtigste Asanas in Peergruppen; Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (Referate)</b> <b>Ethik des Yoga im Alltag und Unterricht; Tantrische Anthropologie</b> <b>Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 22.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Ayurvedische Konstitutionslehre</b>  <b>Konstitutionstest, Auswirkungen in der Yoga Praxis, Ernährung und kurze Lehrauftritte</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 28.04.	USZ II Gym 17.00-19.00 19.15-21.00	<b>Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.)</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil I</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 29.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Asana Variationen</b> <b>Kurze Lehrauftritte</b> <b>Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – II</b> <b>Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 05.05.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Yogaeinheit gestalten (Zeitmanagement, Qualitäten eines/r Yogalehrer*in, Yogapraxis Fokus auf Meditation)</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 06.05.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45	<b>gemeinsame Praxis (der "Zwischenraum")</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil II</b> <b>Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.)</b>



	<b>16.00-17.30</b>	<b>Fragen und Antworten</b> <i>Boris Georgiev</i>
<b>Sa., 13.05.</b>	<b>USZ II HSDG</b> <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> USZ II Gym <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Atem, Stimme, Pranayama</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>  <b>Yoga in den Wissenschaften (Referate)</b> <b>Kurze Lehrauftritte mit Coaching</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Fr., 26.05.</b>	USZ II Gym <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Flow-Yoga Elemente II</b> <i>Veni Inge Labi</i>
<b>Fr., 16.06.</b>	USZ II Gym <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya &amp; Mimamsa; Lange Lehrauftritte</b> <i>Boris Georgiev</i>
<b>Sa., 17.06.</b>	USZ II Gym <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-18.15</b>	<b>Yogapraxis; Theorie: Mudras</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <b>Theorie: 5 Säulen der Gesundheit im Yoga</b> <i>Boris Georgiev</i>
<b>Fr., 23.06.</b>	USZ I HS 1 <b>18.30-20.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
<b>Sa., 24.06.</b>	USZ II Gym <b>Ab 09.00 Uhr</b>	<b>Prüfung – Prüfer*innen:</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i> <i>DI Yindra Soukup</i>

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**

**PRAKTIKUMS-EINHEITEN**

**Sommersemester 2023**

5 aktive Einheiten

10 passive Einheiten

Peergroups (4 - 5 Personen)