

ZK YOGALEHRER*IN STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2023/2024

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

Ort Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HSDG); Seminarraum im 4. Stock (SR II/2), 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

Wintersemester 2023/2024

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 06.10.	USZ II SR II/2 16.30-17.00	Begrüßung Mag. Dr. Maria Rienöbl
	17.00-19.15 19.30-21.00	Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali Sonja Rössler, BA
Sa., 14.10.	USZ II Gym 08.30-12.30	Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Sushumna Asana-Systematik - Prana & Emotionen Dr. Florian Fladerer
Fr., 20.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie Dr. Katharina Lausecker
Sa., 21.10.	USZ II Gym 08.30-12.30	Hocken und Hüftöffnungen Sonja Rössler, BA
Mi., 25.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	Mantren und Mantrasingen Boris Georgiev
Do., 26.10.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Morgendliche Praxis Dr. Florian Fladerer Grundlagen von Yoga und Bewegung – Bandhas Stehende Asanas-I & Reinigungstechniken Boris Georgiev Abendpraxis Dr. Florian Fladerer
Fr. 27.10.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Morgendliche Praxis mit Reinigungstechniken Boris Georgiev Verdauungsfördernde Praxis, wesentl. Asanas Dr. Florian Fladerer Meditation Einführung Sonja Rössler, BA
Sa., 28.10.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00	Meditation Sonja Rössler, BA Dr. Florian Fladerer Yama und Niyama & Stehende Asanas II Boris Georgiev



	19.30-21.00	Bhagavadgita <i>Sonja Rössler, BA</i>
So., 29.10.	07.00 – 08.30	Morgenpraxis <i>Boris Georgiev</i>
	10.00 – 11.55	Pranayama <i>Sonja Rössler, BA</i>
	12.00-13.55	<i>Dr. Florian Fladerer</i>
	14.30– 16.00 Abreise ca 17.00	Abschlusswanderung
Fr., 03.11.	USZ II Gym 17.00-21.00	Drehhaltungen <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 04.11.	USZ II Gym 08.30-12.30 13.30-17.30	Flow Nuad – Achtsamkeitstraining <i>Veni Inge Labi</i>
Fr., 10.11.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Anatomie <i>Dr. Katharina LAusecker</i>
Sa., 11.11.	USZ II Gym 08.30-12.30	Yoga in den Wissenschaften (Referatvergabe) Abhyasa und Vairagya
Fr., 24.11.	USZ II Gym 17.00-19.00 19.15-21:00	Ashtanga Yoga Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) - Teil I <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 25.11.	USZ II Gym 08.30-10.00 10.15-12.30 13.30-15.00 15.15-17.30	Morgenpraxis Vorwärtsbeugende Asanas - I Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) – Teil II Unterricht von Yoga - wesentliche Prinzipien <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 01.12.	USZ II SR II/2 17.00-21.00	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>
Sa., 02.12.	USZ II Gym 08.30-12.30 13.30-17.30	Indikationen und Kontraindikationen (Referatvergabe) Umkehrhaltungen <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 15.12.	USZ II Gym 17.00-21.00	Rückwärtsbeugende Asanas, Om Mani Pame Hum Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 26.01.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung Anatomie & Physiologie <i>Mag. Dr. Maria Rienössl</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN
Wintersemester 2022/23

10 aktive Einheiten
5 passive Einheiten

10 UE Anatomie fehlen noch!!

ZK YOGALEHRER*IN STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2024

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

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

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

Sommersemester 2024

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 08.03.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Flow-Yoga Elemente I <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 09.03.	USZ II HSDG 08.30-12.30 13.30-17.30	Flow-Yoga Elemente II Zeitmanagement <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 15.03.	USZ II HSDG 17.00-19.00 19.15-21.00	Kurze Lehrauftritte Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis - I <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 16.03.	USZ II HSDG 08.30-12.30 13.30-17.30	Wichtigste Asanas in Peergruppen; Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (Referate) <i>Dr. Florian Fladerer</i> Yoga in den Wissenschaften (Referate), Kurze Lehrauftritte mit Coaching <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 12.04.	USZ II HSDG 17.00-19.00 19.15-21.00	Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.) Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil I <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 13.04.	USZ II Gym 08.30-10.00 10.15-12.30 13.30-15.00 15.15-17.30	Yogapraxis (Bandhas, Der Zwischenraum) Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – II Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.) Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil II <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 20.04.	USZ II Gym 08.30-17.30	Yoga d. inneren Organe Lehrauftritte <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 26.04.	USZ II HSDG 17.00-19.00 19.15-21.00	Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.) Ausgewählte Themen der Yoga Philosophie <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 27.04.	USZ II Gym 08.30-12.30 13.30-17.30	Ayurveda Atem, Stimme, Pranayama <i>Sonja Rössler, BA</i>

Fr., 03.05.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Achtsamkeitstraining, Senioren yoga <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 25.05.	USZ II Gym 08.30-17.30	Ethik des Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 07.06.	USZ II Gym 17.00-19.00 19.15.-21.00	Asana Variationen Fragen und Antworten <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 14.06.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Yoga & Frauen <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 15.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30	Lehrauftritte <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöböl</i>
Sa., 29.06.	USZ II Gym Ab 08.30 Uhr	Prüfung – Prüfer*innen: <i>Mag. Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Sommersemester 2023

5 aktive Einheiten

10 passive Einheiten

Peergroups (4 - 5 Personen)