

ZK Yogalehrer*in | 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	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 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	Mantrasingen <i>Boris Georgiev</i>
Do. 31.10.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00	Praxis Stehende Asanas-I <i>Boris Georgiev</i>
	14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Yogische-Atmung & Gehmeditation Asatoma Mantra <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Atem und Stimme <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr. 01.11.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00	Praxis Pranayama. Praxis: Pranayama I (Anuloma Viloma) und Ujjayi <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Stehende Asanas-II <i>Boris Georgiev</i>



		Tratak, Mantrasingen, Meditation <i>DI Yindra Soukup</i>
	19.30 – 21.00	
Sa.	07.00 – 08.30	Praxis
02.11.	10.00 – 13.00	Vorwärtsbeugende Asanas – Vertiefung <i>Boris Georgiev</i>
	14.00 – 17.00	Theorie: Pranayama-II (Kapalbhati & Brahmari) <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
	19.30 – 21.00	Praxis
		Chakrenmeditation, Mantrasingen <i>DI Yindra Soukup</i>
So.	07.00 – 08.30	Praxis
03.11.	10.00 – 13.00	Vorwärtsbeugende Asanas-II <i>Boris Georgiev</i>
	14.00-15.30	Ayurvedische Typenlehre und Meditation <i>DI Yindra Soukup</i>
	Abreise um ca. 16.30 Uhr	
Fr.,	USZ II SR 1	
08.11.	17.00-19.15	Anatomie
	19.30-21.00	<i>Dr. Silvia Sitter</i>
Sa.,	USZ II Gym	
16.11.	12.00-14.15	Hocken und Hüftöffnungen, Moola Mantra
	14.30-16.00	<i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa.,	USZ II Gym	
30.11.	08.30-10.45	Morgenpraxis - wesentlichste Asanas II, close-ups und Hilfsmittelgebrauch
	11.00-12.30	Verständnis der Quellen (Kurzreferate)
	13.30-15.45	Regenerative Asanas II – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch (Kurze Lehrauftritte)
	16.00-17.30	Abhyasa und Vairagya
		Pratiloma Pranayama <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa.,	USZ II Gym	
14.12.	08.30-10.45	Kraft der Mitte – Yoga mit Elementen aus dem Pilates, Bandhas, Tat Tvam Asi Mantra
	11.00-12.30	Rückwärtsbeugende Asanas Om Mani Pame Hum Mantra
	13.30-15.45	<i>Sonja Rössler, BA</i>
	16.00-17.30	
Fr.,	USZ II Gym	
17.01.	18.15-21.30	Drehhaltungen - Asanas, Mahamritunjaya Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa.,	USZ II Gym	
18.01.	08.30-10.45	Morgenpraxis – Kurz-Auftritte - wesentlichste Asanas III Umkehrhaltungen - close-ups und Hilfsmittelgebrauch
	11.00-12.30	Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen - Verständnis der Quellen - Kurzreferate
	13.30-15.45	Erdung, Zentrierung, Geräumigkeit und Leichtigkeit
	16.00-17.30	Yoga in den Wissenschaften (Kurzreferat-Vergabe) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa.,	USZ I HS 1	
25.01.	08.30-10.00	Schriftliche Prüfung Anatomie <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>
Sa.,	USZ II Gym	
01.02.	08.30-10.45	Jala Neti, Shavasana und Entspannungs-Asanas
	11.00-12.30	Stress und Entspannung
	13.30-15.45	<i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
	16.00-17.30	

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK Yogalehrer*in | 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
USZ II Hörsaal Dachgeschoß, 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 (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) <i>Sonja Rössler, BA</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., 20.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis Theorie: Mudras, <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	Yogapraxis Theorie: Yogische Ernährung (drei Gunas) Kurze Lehrauftritte Proben (5 Teilnehmer*innen à 10-12min. = Summe 90min.) <i>Boris Georgiev</i> Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (3 Referate) - Ayurvedische Konstitutionstypen (Dosha) in der Praxis <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 03.04.	USZ II Gym 18.15-21.30	Die Nadis und Kundalini Kurze Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen à 10-12min.) <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 25.04.	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>
Fr., 08.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Praxis: Nauli, Antar Kumbhak und Bahir Kumbhak Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.) <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 09.05.	USZ II TZ 09.00-12.15 USZ II Gym 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., 15.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Bandhas; Yogapraxis <i>Boris Georgiev</i>



Sa., 16.05.	USZ II HSDG 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., 29.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -I <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 05.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -II <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	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>
Fr., 19.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya & Mimamsa <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 20.06.	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., 27.06.	USZ II HS DG	Prüfung – Prüfer*innen: <i>Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i> <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz, DI Yindra Soukup</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Wintersemester 2019/20

10 aktive Einheiten

5 passive Einheiten

Sommersemester 2020

5 aktive Einheiten

10 passive Einheiten

Peergroups (4 - 5 Personen)