

# ZK Yogalehrer\*in | STUNDENPLAN WS 2020/2021

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

**Ort Theorie:** USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG ); Seminarraum im 1. Stock (SR1), Seminarraum 4. Stock (SR4), Gruppenraum 1. Stock; 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

## ONLINE-Kurs

## Wintersemester 2020/2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 02.10.	HSDG 16.00-16.30	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
	16.30-18.45	<b>Anatomie</b>
	19.00-20.30	<i>Felix Ebenberger</i>
Sa., 03.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30	<b>Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa. 10.10.	Spitalgasse H2 08.30–10.45  11.00–12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Einfacher Sonnengrußflow – Sushumna</b> <b>Asana-Systematik - Prana &amp; Emotionen</b> <b>Regenerative Asanas I</b> <b>Yoga verstehen I (Begriff und ausgewählte Quellen)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 17.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Morgenpraxis (Zentrierung)</b> <b>Stehende Asanas I</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) I</b> <b>Stehende Asanas II</b> <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 23.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.00	<b>Anatomie (Voraufzeichnung)</b> <i>Felix Ebenberger</i>
Fr., 30.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30-21.00	<b>Mantras und Mantrasingen</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa. 31.10.	07.00-08.30  10.00-13.00	<b>Morgenpraxis (Bandhas, Nauli, Antar und Bahir Kumbhaka)</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Yoga verstehen II (Geschichtliche Etappen)</b>

So. 01.11.	14.00 – 17.00	<b>Wesentliche Asanas I – Dreieckspositionen Tattva, Chakren und Evolution</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Reinigungstechniken Vorwärtsbeugenden Asanas - I</b> <i>Boris Georgiev</i>
	19.30 – 21.00	<b>Wirbelsäulen- und Energiekreis-Atmung Regenerative Asanas II</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
	07.00 – 08.30	<b>Morgenpraxis – Kapalabhati – Soham-Meditation Bewegte Sushumnapraxis</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	10.00 – 13.00	<b>Yama und Niyama Vorwärtsbeugende Asanas II</b> <i>Boris Georgiev</i>
	14.00 – 17.00	<b>Yoga verstehen III (Hathayogapratipika) Wesentliche Asanas II – Umkehrpositionen und Shavasana</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	19.30 – 21.00	<b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) - Teil II</b> <i>Boris Georgiev</i>
	07.00 – 08.30	<b>Morgenpraxis – Samyoga Yoga der inneren Organe (Einführung)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	10.00 – 13.00	<b>Unterricht von Yoga - wesentliche Prinzipien Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis - I</b> <i>Boris Georgiev</i>
	14.00 – 17.00	<b>Dharana – Bhavana – Jnana Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
		<b>Abreise ca. 17.30</b> <i>Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev</i>
Fr., 13.11.	HSDG 17.30-18.15 USZ II Gym 18.30-21.45	<b>Fragestunde</b> <i>Felix Ebenberger</i> <b>Yoga Nidra Meditation – Einführung, Wege der Meditation aktive dynamische / passive kontemplative Meditation</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 14.11.	USZ II Gym 08.30-10.45  11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Morgenpraxis - Wesentliche Asanas</b>  <b>Yoga in den Wissenschaften (Referatvergabe) Abhyasa und Vairagya Pratiloma Pranayama Indikationen und Kontraindikationen (Referatvergabe)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 20.11.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Physiologie</b> <i>Felix Ebenberger</i>
Sa., 12.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Hocken und Hüftöffnungen, Moola Mantra; Kraft der Mitte – Yoga mit Elementen aus dem Pilates, Bandhas, Drehhaltungen - Asanas, Mahamrityunjaya Mantra</b>  <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 19.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-13.15	<b>Surya Namaskar – Mantra, Chakra, Visualisierung Chakras, Nadis, Komplementärzyklen</b>  <i>DI Yindra Soukup</i>



<b>Fr., 08.01.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Rückwärtsbeugende Asanas - Om Mani Padme Hum Mantra</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Sa., 23.01.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung Anatomie &amp; Physiologie</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**

# ZK Yogalehrer\*in | STUNDENPLAN SS 2021

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

## Sommersemester 2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 05.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Yogaeinheit gestalten (Zeitmanagement, Qualitäten eines/r Yogalehrer*in); Yoga Praxis</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 12.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Meditation</b> aktive dynamische / passive kontemplative Meditation <b>Vipassana</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 20.03.	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> <i>Boris Georgiev</i> <b>Kurze Lehrauftritte - Yoga in den Wissenschaften (Referate)</b> <b>Allfälliges</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 27.03.	USZ II TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Atem und Stimme, Pranayama</b> <b>Kurze Lehrauftritte Proben (? Teilnehmer*innen à 10-12min.)</b> <b>Ayurvedische Konstitutionslehre, Konstitutionstest, Auswirkungen in der Praxis</b> <b>Mantra</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 16.04.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Nadis und Kundalini</b> <b>Kurze Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 10-12min.)</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 17.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-11.45 12.30-14.45 16.00-17.30	<b>Yoga Praxis &amp; Theorie: Anwendung von Mudras;</b> <b>Lange Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Sonja Rössler, BA</i> <b>Lange Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <b>Yogapraxis - Asana, Pranayama, Meditation</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 07.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis II</b> <b>Lange Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 08.05.	USZ II TZ 09.00-12.15 13.15-17.15	<b>Fragen und Antworten - Lange Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Yoga der inneren Organe – Yoga in den Wissenschaften (Referate)</b>



		<b>Langer Lehrauftritt - Allfälliges</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Fr., 21.05.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Yogapraxis (Bandhas – II)</b> <i>Boris Georgiev</i>
<b>Sa., 22.05.</b>	USZ II HSDG <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Morgenpraxis (der "Zwischenraum")</b> <b>Das integrale Yoga (die 5 Säulen der Gesundheit)</b> <b>Patanjali Yoga Sutra - die Hindernisse auf dem Weg des Yoga</b> <b>Lange Lehrauftritte (? Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <i>Boris Georgiev</i>
<b>Fr., 28.05.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen I</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Fr., 11.06.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen II</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Sa., 12.06.</b>	USZ II Gym <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Morgenpraxis – Mahavedha-Meditation - Ethik des Yoga im Alltag und Unterricht - Lange Lehrauftritte - Yoga in den Wissenschaften (Referate)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Fr., 18.06.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya &amp; Mimamsa</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Sa., 19.06.</b>	USZ II Gym <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b>	<b>Yogapraxis; Yoga Traditionen</b> <b>Prüfungsvorbereitung- offene Fragen beantworten</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Sa., 26.06.</b>	USZ II HS DG <b>Ab 09.00 Uhr</b>	<b>Prüfung – Prüfer*innen:</b> <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)