

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.	USZ II HS SR4 16.00-16.30 16.30-18.45 19.00-20.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>
Sa., 03.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30	Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa. 10.10.	USZ II HSDG 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>
Sa., 17.10.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Praxis Vorwärtsbeugende Asanas-II <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
Fr., 23.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.00	Anatomie (Voraufzeichnung) <i>Felix Ebenberger</i>
Fr., 30.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	Mantrasingen <i>Boris Georgiev</i>



Sa. 31.10.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Praxis Stehende Asanas-I <i>Boris Georgiev</i> Yogische-Atmung & Gehmeditation Asatoma Mantra Atem und Stimme <i>Dr. Florian Fladerer</i>
So. 01.11.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Praxis Pranayama. Praxis: Pranayama I (Anuloma Viloma) und Ujjayi <i>Dr. Florian Fladerer</i> Stehende Asanas-II <i>Boris Georgiev</i> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Mo. 02.11.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 Abreise ca. 17.30	Praxis Vorwärtsbeugende Asanas – Vertiefung <i>Boris Georgiev</i> Theorie: Pranayama-II (Kapalbhati & Brahmari) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 13.11.	HSDG 17.30-18.15 USZ II Gym 18.30-21.45	Fragestunde <i>Felix Ebenberger</i> Meditation – Einführung und Wege der Meditation <i>DI Yindra Soukup</i>
Sa., 14.11.	USZ II TZ 08.30-10.45 USZ II Gym 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Morgenpraxis - wesentlichste Asanas II, close-ups und Hilfsmittelgebrauch Verständnis der Quellen (Kurzreferate) Regenerative Asanas II – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch (Kurze Lehrauftritte) Abhyasa und Vairagya Pratiloma Pranayama <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 20.11.	USZ II Gruppenraum 17.00-19.15 19.30-21.00	Physiologie <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	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., 19.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-13.15	Chakras, Nadis, Mantra, links – rechts / oben – unten Komplementärzyklen <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 08.01.	USZ II Gym 18.15-21.30	Drehhaltungen - Asanas, Mahamritunjaya Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 23.01.	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 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	Yogapraxis Theorie: Mudras, <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 12.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	Meditation – aktive dynamische / passive kontemplative Meditation <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	Asana Variationen Kurze Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Kurze Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) - wichtigste Asanas in Peergruppen - Yoga in den Wissenschaften (1 Referat) <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	Yogapraxis Theorie: Yogische Ernährung (drei Gunas) Kurze Lehrauftritte Proben (5 Teilnehmer*innen à 10-12min. = Summe 90min.) <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i> Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (3 Referate) - Ayurvedische Konstitutionstypen (Dosha) in der Praxis <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
Fr., 16.04.	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., 17.04.	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., 07.05.	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., 08.05.	USZ II TZ 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., 21.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Bandhas; Yogapraxis <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 22.05.	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., 28.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -I <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 11.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yogapraxis; Flow-Yoga Elementen -II <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 12.06.	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., 18.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Theorie: Yoga Philosophie: Samkhya & Mimamsa <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 19.06.	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., 26.06.	USZ II HS DG 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)