

# 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), 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

## Wintersemester 2020/2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 02.10.	USZ II HS DG 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>Dr. Silvia Sitter</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.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	<b>Praxis</b> <b>Vorwärtsbeugende Asanas-II – bitte noch Inhalt eintragen!!</b>
	13.30-15.45	
	16.00-17.30	<i>Boris Georgiev</i>
Sa., 17.10.	USZ II Gym 08.30-10.45	<b>Morgendliche Praxis – wesentlichste Asanas I und Atemführung</b>
	11.00-12.30	<b>Begriffsbildung – historischer Überblick – Quellenverständnis (Kurzreferat-Vergabe)</b>
	13.30-15.45	<b>Sushumna, die zentrale Nadi</b>
	16.00-17.30	<b>Regenerative Asanas I – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch</b> <b>"Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen" Kurzreferat-Vergabe</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 23.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.00	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Silvia Sitter</i>



<b>Fr., 30.10.</b>	<b>Anreise bis ca.16.30</b> Universitätssport- und Seminarzentrum Dienstnerhof <b>19.30 – 21.00</b>	
<b>Sa. 31.10.</b>	<b>07.00 – 08.30</b> <b>10.00 – 13.00</b>  <b>14.00 – 17.00</b> <b>19.30 – 21.00</b>	<b>Mantrasingen</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Praxis</b> <b>Stehende Asanas-I</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Yogische-Atmung &amp; Gehmeditation Asatoma Mantra</b> <b>Atem und Stimme</b> <i>Dr. Florian Fladerer?</i>
<b>So. 01.11.</b>	<b>07.00 – 08.30</b>  <b>10.00 – 13.00</b>  <b>14.00 – 17.00</b>  <b>19.30 – 21.00</b>	<b>Praxis</b>  <b>Pranayama. Praxis: Pranayama I (Anuloma Viloma) und Ujjayi</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Stehende Asanas-II</b> <i>Boris Georgiev</i> Bitte Inhalt eintragen <i>Dr. Florian Fladerer?</i>
<b>Mo. 02.11.</b>	<b>07.00 – 08.30</b> <b>10.00 – 13.00</b>  <b>14.00 – 17.00</b>  <b>Abreise ca. 17.30</b>	<b>Praxis</b> <b>Vorwärtsbeugende Asanas – Vertiefung</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Theorie: Pranayama-II (Kapalbhati &amp; Brahmari)</b> <i>Dr. Florian Fladerer?</i>
<b>Fr., 13.11.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Meditation – Einführung und Wege der Meditation</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
<b>Sa., 14.11.</b>	USZ II TZ <b>08.30-10.45</b> USZ II Gym <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Morgenpraxis - wesentlichste Asanas II, close-ups und Hilfsmittelgebrauch</b> <b>Verständnis der Quellen (Kurzreferate)</b> <b>Regenerative Asanas II – Close-ups und Hilfsmittelgebrauch (Kurze Lehrauftritte)</b> <b>Abhyasa und Vairagya</b> <b>Pratiloma Pranayama</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Fr., 20.11.</b>	USZ II HS DG <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Silvia Sitter</i>
<b>Sa., 12.12.</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>Hocken und Hüftöffnungen, Moola Mantra; Kraft der Mitte – Yoga mit Elementen aus dem</b> <b>Pilates, Bandhas, Tat Tvam Asi Mantra</b> <b>Rückwärtsbeugende Asanas Om Mani Pame Hum Mantra</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Sa., 19.12.</b>	USZ II Gym <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-13.15</b>	<b>Chakras, Nadis, Mantra, links – rechts / oben – unten Komplementärzyklen</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
<b>Fr., 08.01.</b>	USZ II Gym <b>18.15-21.30</b>	<b>Drehhaltungen - Asanas, Mahamritunjaya 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 Rienöβl</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>Yogapraxis</b> <b>Theorie: Mudras,</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 12.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Meditation – aktive dynamische / passive kontemplative Meditation</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 (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.)</b> <i>Sonja Rössler, BA</i> <b>Kurze Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen à 10-12min.) - wichtigste Asanas in Peergruppen - Yoga in den Wissenschaften (1 Referat)</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>Yogapraxis</b> <b>Theorie: Yogische Ernährung (drei Gunas)</b> <b>Kurze Lehrauftritte Proben (5 Teilnehmer*innen à 10-12min. = Summe 90min.)</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (3 Referate) - Ayurvedische Konstitutionstypen (Dosha) in der Praxis</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 16.04.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Die Nadis und Kundalini</b> <b>Kurze Lehrauftritte (2 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>Yogaeinheit gestalten (Zeitmanagement, Qualitäten eines/r Yogalehrer*in); Yoga Praxis Fokus auf Meditation ; Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.)</b> <i>Sonja Rössler, BA</i> <b>Lange Lehrauftritte (4 Teilnehmer*innen =Summe ca. 90min.); Yogapraxis</b> <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 07.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Praxis: Nauli, Antar Kumbhak und Bahir Kumbhak</b> <b>Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.)</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 08.05.	USZ II TZ 09.00-12.15 13.15-17.15	<b>Lehrauftritte Morgenpraxis</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Einführung in das Yoga der inneren Organe – Bhavana-Praxis; Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen – Verständnis der Quellen (3 Referate)</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 21.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	<b>Bandhas; Yogapraxis</b>

| Boris Georgiev

<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>Theorie: 5 Säulen der Gesundheit im Yoga</b> <b>Yogapraxis</b> <b>Lange Lehrauftritte (3 Teilnehmer*innen =Summe ca. 70min.)</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; 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)</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)