



# YOGALEHRER AUSBILDUNG

# KONZEPT

»JENSEITS VON RICHTIG UND FALSCH GIBT ES  
EINEN ORT, AN DEM WERDEN WIR UNS  
BEGEGNEN.«

(RUMI)



# 1. KONZEPT DER YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG

## 1.1. Gesamtbetrachtung

Die Yoga-Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in bei AUM DEVI richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende Yogalehrer/innen, sondern eignet sich auch für all jene Yoga-Praktizierenden, die ihr persönliches Hintergrundwissen über Yoga vertiefen möchten, die den tiefen Wunsch haben, sich selbst näher zu kommen und ihr Bewusstsein für sich selbst und das Leben zu erweitern.

Diese Ausbildung dient dem tiefen Verstehen der Asana-Praxis basierend auf dem klassischen Hathayoga, aus dem heraus sich Triyoga geformt hat, eben so wie dem Erfassen und Verstehen philosophischer Schriften und der Bedeutung der Sprache des Sanskrit und damit auch dem zunehmenden Verständnis des jedem Menschen innewohnenden Charakters und der eigenen Denkstrukturen. Es wird die Unterscheidungskraft geschult zwischen dem, was uns von außen anezogen wurde und dem, was ganz aus uns selbst heraus entsteht, und es darf hinterfragt werden, was bei uns bleiben soll, und was wir wie verändern möchten.

Wir lernen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen, um diese dann auch, wenn wir in die Unterrichtspraxis kommen, für andere zu einem kleinen Teil mit zu übernehmen. Was nicht missverstanden werden darf:

**W**ir nehmen den anderen Menschen, die zu uns in den Yogaunterricht kommen nicht die Verantwortung ab. Im Gegenteil: aus unserer eigenen Erfahrung lehren wir sie, ebenso für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Aber als Yogalehrende haben wir einen liebevollen und mitfühlenden Blick auf unsere Schülerinnen und Schüler.

Die Yoga-Ausbildung beschäftigt sich mit der tiefen, dem Menschen innewohnenden Achtsamkeit. Sie wird erweckt und darf wachsen, um uns als liebevoller Freund in unserem Leben zu begleiten und uns als Lehrende im Umgang mit den Menschen, die zu uns kommen, zu unterstützen.

Die wichtigsten Tugenden, die uns während der Ausbildung begleiten sind:

- Karuna = Mitgefühl, Empathie, Mitleid
- Maitri = Liebe für sich selbst und alle Wesen
- Mudita = Freude
- Upeksha = Geduld (nach Anna Trökes:) Fehlerfreundlichkeit, nach Shri Balaji També auch Nicht-Anhaftung



*»Life is a Festival.«* (Balaji També)

**D**er Stil des Triyoga, der in der Ausbildung den Schwerpunkt bildet, ist ein fließender Yogastil. Im Vordergrund steht hier der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele und die Harmonie zwischen Körperübungen, Atemübungen und Mudras (übersetzt aus dem Sanskrit: Siegel, Stempel, Abdruck, Zeichen ... oder »mud« = Freude; »ra« = geben, also erwas, das Freude gibt, bekannt als Handhaltungen oder Fokussierungen des Geistes).

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das innere Erspüren der eigenen Struktur auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Es geht um Harmonie, Stabilität und Stille.

*»Triyoga ist das Yoga des Herzens und wird auch Devi Yoga genannt.«* (Kali Ray)



Die Grundidee des Triyoga, durch Kali Ray 1980 in die Welt gebracht, ist die Welle. Wir bewegen uns immer im Einklang mit der tiefen Atmung im Einklang mit der Welle der Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel, durch alle Übungen hindurch.

Der Zustand vom inneren »Sich Fließen lassen« steht an erster Stelle und das beinhaltet, ein Yoga aus dem Herzen heraus zu praktizieren, in Hingabe an die ganz eigene Seelenkraft, vollkommen unabhängig von gesellschaftlichen Denkstrukturen des »Etwas-Leisten-Müssen«, der Forderungen und des Vergleichens. Diese Art des Yoga nennen wir auch Bhakti-Yoga oder Devi-Yoga (Yoga der Hingabe an das Göttliche in allen Wesen, was auch immer das für jede/n heißen mag, unabhängig von jeder Religionszugehörigkeit).

Unser Körper ist vertraut mit der Welle. Alles im Körper fließt in Wellen und der Mensch kommt aus dem Wasser. Sich dem eigenen Körper in seiner Wellenbewegung wieder anzuvertrauen, heißt wieder zuhause anzukommen. Der Verstand darf ruhen, um uns in anderen Momenten, da er gebraucht wird, kraftvoll zur Seite zu stehen.

*Aus unserer Mitte  
entspringt ein Fluss*

**G**anz bewusst gibt es bei AUM DEVI in den Gruppen weder eine Level-Unterscheidung, noch die Unterscheidung zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Wenn der Mensch immer in der Haltung des Anfängers bleibt, kann er jeden Augenblick neues dazu lernen und es hilft ihm, sich nicht über andere zu stellen.

*»Sei bescheiden und nimm immer die Haltung eines Anfängers ein. Wie ein Kind solltest Du offen für Neues sein, voller Vertrauen und Geduld. Dies ist die beste Einstellung zum Leben mit all seinen Erfahrungen. Auf diese Weise wird sich dein Bewusstsein ausdehnen und so weit werden wie das Universum.«*

*(Mata Amritanandamayi=Amma)*

**I**n der Ausbildung zur /zum Yogalehrer/in vertiefen wir unser Wissen über das Yoga und vor allem über uns selbst mit dem Ziel, am Ende der Ausbildung als Lehrerinnen und Lehrer in der Lage zu sein, kompetent und am Menschen orientiert zu unterrichten.

Das setzt voraus, insbesondere dem persönlichen Einsatz den Schwerpunkt zu geben, denn Yoga ist eine reine Erfahrungswissenschaft, und es bedarf der eigenen regelmäßigen Praxis, um die Methoden, Übungen und Heilweisen des Yoga an sich selbst zu erleben.

**U**nd dennoch: auch als »ausgebildete/r« Yogalehrer/in, ist es wichtig, immer in der Haltung des/der Anfänger/in zu bleiben. In jedem Moment lernen wir immer wieder neu durch unsere Teilnehmer/innen und schauen immer wieder mit den Augen des Kindes, um uns jederzeit wieder von unseren Teilnehmern/-innen überraschen und beschenken zu lassen.

**D**ie Ausbildung umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden. Sie beginnt mit einem unverbindlichen Einführungs- bzw. Zulassungswochenende, in dem beide Seiten, sowohl die zukünftig Auszubildende schauen kann, ob die Ausbildung etwas für sie ist, als auch die Lehrende selbst schauen kann, ob die Auszubildende zu der Yogalehrer/-innen Ausbildung passt und ob diese für sie geeignet und erfolgsversprechend sein kann.

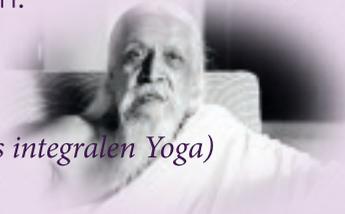
**D**er theoretische Teil der Ausbildung beschäftigt sich hauptsächlich mit den philosophischen Grundlagen des Yoga und der Unterrichtsgestaltung. Natürlich wird auch über Anatomie und Wirkungsweise der Yogaserien auf unseren Körper, auf unseren Geist (Gedanken), und unsere Seele und Gefühle gesprochen. Es fällt dabei aber schon schwer, überhaupt eine Trennung vorzunehmen. Denn alle Teile (die keine sind) bedingen einander und sind untrennbar miteinander verbunden. Besonders dieses Zusammengehören und mit- und ineinander Fließen wird dem/der Lernenden, eben so wie dem/der Lehrenden immer wieder neu bewusst.

**Y**oga in seiner ganzen Tiefe zu erforschen, erweitert unser Bewusstsein, und unser Leben verändert sich dauerhaft und immer weiter. Dessen ist es wichtig, sich vor Beginn

der Yogalehrer-Ausbildung klar zu sein und mit Verantwortungsbewusstsein in all seinen Konsequenzen zu leben.

*Das ganze Leben ist Yoga! »All life is Yoga«*

*(Shri Aurobindo, Begründer des integralen Yoga)*



Wir können Yoga nicht von unserem Leben trennen. Wenn einmal der Geist des Yoga erwacht ist, begleitet er uns täglich.

## 1.2. Inhalte im Überblick:

### 1.2.1. Selbsterfahrung Und Lebensmaxime

- 🧘 yamas und niyamas (Patanjali)
- 🧘 Verstehen der heilsamen Weise des Yoga speziell des Triyoga auf körperlicher und psychischer Ebene
- 🧘 Stimmbildung
- 🧘 Übungen zur Entwicklung von Selbstliebe und Selbstmitgefühl
- 🧘 Übungen zur Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

### 1.2.2. Yoga Praxis

- 🧘 Erfahren und Verstehen eigener Bewegungsmuster: Einschränkungen und Erweiterungen, Verhinderung und Bereicherung, Übungen zur Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

- Triyoga, Hathayoga, Yoga und Klang, Kundalini-Yoga
- Dehnung, Kräftigung, Entspannung in Form von Kriya Yoga (Bewegung) und Asana Yoga Praxis (Haltungen)
- Die Möglichkeiten einer vielfachen Auswahl des Sonnengrußes und seine Wirkung auf verschiedenen Ebenen des Seins für Menschen unterschiedlicher Konstitution
- Analyse der Yogabewegungen und der Yogahaltungen und Kennenlernen der Möglichkeiten, Yoga an die Bedürfnisse verschiedener Menschen anzupassen auch innerhalb eines Gruppenerlebens im Yoga-Unterricht
- Was können wir durch Yoga-Übungen für Menschen mit verschiedenen Beschwerden tun (z.B. Rückenschmerzen, Schulter-, Knieprobleme, Übergewicht, Bluthochdruck uvm.)
- Yoga für den ganzen Körper, Augenyoga(Trataks), Ateemyoga (Pranayama), Yoga-Meditation(verschiedene Konzentrationsübungen auf dem Weg in die Meditation)
- Yoganidra (Schlaf der Yogis), verschiedene Entspannungstechniken im Liegen (z.B. Körperreise außen und innen, Yoganidra nach Shri Balaji També ...) und ihre Bedeutung für den Menschen

### 1.2.3. Pranayama

- Pranayama: Erfahren des Atems als »Geatmet werden« in unserem natürlich Rhythmus, Energielenkung durch bewusste Atemführung: langsam, schnell, Atem halten nach der Ein- und Ausatmung usw.
- Klassische Pranayama-Übungen sind:
  - Vollständige Yoga-Atmung (complete victory breath)
  - Bhastrika
  - Kabbalabhati (Shining breath)
  - Trivayu Kriya (Trinity breath)
  - Agni Saradhauti (firewash)
  - Mula Kriya und
  - Mula Bandha
  - Sitkari und Sitali
  - Bhramari
  - Stufenatmung

### 1.2.4. Innere Sammlung(Dharana) und Meditation(Dhyana)

- Nada-Yoga: Yoga des Klanges:
- Santulan Om Meditation
- Kirtan und Mantras
- Rückzug der Sinne (Pratyahara)
- Meditation als Erleben der feinstofflichen spirituellen Dimension des Yoga (samadhi)

## 1.2.5. Yoga: seine Geschichte und Philosophie



Überblick über die Entstehungsgeschichte

Das Yoga und seine Quellen:



Vedanta



Samkya Philosophie



Tantra



Gheranda Samita



Patanjali Yoga-Sutren(Ashtanga-Yoga):



Yamas



Niyamas



Asana



Pranayama



Pratyahara



Dharana



Dhyana



Samadhi



Indische Mythologie



Meister/Schüler Tradition in Indien und Kennenlernen

verschiedener wichtiger Meister des Yoga



Bhagavad Ghita



Hathayogapradipika

### 1.2.6. Yoga: eine Gesundheitslehre:

- 🧘 Anatomisches Erfahren/Verstehen in Bezug auf Yoga
- 🧘 Beschäftigung mit der fundamentalen Lebensenergie im Körper:
  - 🧘 Kundalini
  - 🧘 Prana Fluss
  - 🧘 Vayu
  - 🧘 Ojas
- 🧘 Ayurveda in Bezug auf Yoga:
  - 🧘 auf körperlich materieller Ebene
  - 🧘 auf tieferer verinnerlichter Ebene,
- 🧘 Lehre der Chakren, der Nadis und Marmapunkte
- 🧘 Hilfe bei psychischen Krisen wie z.B. Burnout, Panikattacken oder Stressphänomen usw.
- 🧘 Hilfe bei psycho-somatischen Erkrankungen
- 🧘 Yogische Ernährungsmöglichkeiten: vegetarisches Ayurveda und/oder vegane Ernährung
- 🧘 vegetarisches Ayurveda nach Veena També
- 🧘 Gesunde Lebensführung und ganzheitliches Leben
- 🧘 Pancha Kosha: die 5 Ebenen des Seins



### 1.2.7. Fachdidaktik:

- 🧘 Unterrichtsgestaltung:
- 🧘 Methodik
- 🧘 Sinnvoller Aufbau einer Unterrichtseinheit

- Präsenz des Lehrers/der Lehrerin
- Konzept und Intuition
- Unterrichtspraxis:
  - Übungen in der Gruppe im Anleiten von Serien
  - Mehrere Vorstellstunden und Lehrproben
  - Natural alignment / die angemessene Weise von Korrektur aneinander erproben und erfüllen
- Hilfreiche Helfer: den Einsatz der Hilfsmittel üben und deren Bedeutung für die Yogapraxis erfahren.
- Stimm- und Sprachtraining für Lehrende

### 1.2.8. Eine kleine Einführung in Sanskrit:

- Bedeutung
- Aussprache

### 1.3. Prüfung

- eine ausführliche schriftliche Abhandlung zu einem persönlichen Thema basierend auf der Philosophie des Yoga.
- mehrere Vorstellstunden zur Probe und eine abschließende Vorstellstunde zur Prüfung
- schriftliche Analyse einer Unterrichtseinheit
- Referat über die Biografie eines Yoga-Meisters
- kurzer schriftlicher Test über wichtige Yogabegrifflichkeiten

## 1.4. Prozessorientiertes Lernen

**B**ei all den Inhalten möchte ich aber nicht unerwähnt lassen, dass es sich bei dieser Ausbildung eben so wie im Unterricht um prozessorientiertes Lernen handelt. Der Intuition und den Prozessen der Einzelnen wird so viel Zeit eingeräumt, wie gebraucht wird. Es ist keine Ausbildung, in der Wissen abgehakt wird oder Perfektion in einzelnen Übungen erlangt werden soll.

*»Die beste Lehre ist die, welche dich an das erinnert, was du bereits weißt, aber wieder vergessen hast. Es geht nicht darum, das was in meinem Kopf ist, in Deinen Kopf hinein zu stopfen. Es geht darum, dich an dein eigenes Wissen zu erinnern.«*

*(Mooji)*

**D**em Erleben deines Selbst und auch dem gemeinsamen Selbst der Gruppe wird viel Raum gegeben. Denn genau das ist es, was nachher auch eine/-n guten Yogalehrer/in ausmacht. Rücksichtnahme auf die Belange der Menschen, und die Gruppe aus unterschiedlichsten Hintergründen zusammen zu bringen, so dass alle sich wohlfühlen können, mit welchen Einschränkungen auch immer sie in den Unterricht kommen.

Hierin werden die Yogaübungen, die zur Verfügung stehen, wie die Farben eines Malers auf der Palette betrachtet. Es gibt

unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten und es kann so für jeden etwas zusammengestellt werden. Dafür braucht es eine gute Intuition. Am Vertrauen in diese soll während der Ausbildung gearbeitet werden.

## 1.5. Unterteilung der Ausbildung und Termine

Die Ausbildung dauert 3 Jahre und umfasst ca. 700 Stunden. Sie ist in drei Abschnitte unterteilt.

Das **erste Jahr** dient ganz besonders der Vertiefung der Praxis und der Selbsterfahrung. Erste kleine Unterrichtsversuche können schon gemacht werden.

Das **zweite Jahr** dient im Praxis Teil besonders der Vorbereitung auf die Triyoga-Teacher Prüfung Basic.

Weiterhin aber haben Selbsterfahrung und Theorie des Yoga sowie Anatomie ihren Raum.

Das **dritte Jahr** bereitet auf Triyoga-Teacher Level 1 vor und gleichzeitig werden auch noch weitere Übungen aus dem Hatha-Yoga in Anlehnung an das Triyoga erfahren und geübt.

Das erste Jahr dient als Vorbereitung auf das 2. Jahr. Am Ende des zweiten Jahres erwirbt man/frau den Titel: Triyoga Teacher Basic.

Am Ende der gesamten Ausbildung hat man/frau 3 Zertifikate erworben:

### **Triyoga Teacher Basic und Level 1**

***Und AUM DEVI Yogalehrer/in Hatha-Yoga orientiert an den Richtlinien des BDY/EYU. Die Ausbildung ist nach aktuellen Informationen Krankenkassen anerkannt.***

Ausbildungstermine finden in der Regel an den Wochenenden statt, können aber auch hin und wieder verlängerte Wochenenden durch Feiertage nutzen.

Die genauen Termine erhältst Du auf Anfrage.

### **Uhrzeiten:**

Die Uhrzeiten sind ca. Uhrzeiten. Es kann manchmal auch länger werden. Bitte nichts direkt im Anschluss vornehmen und wenn dann bitte vorher besprechen.

## 2. Organisatorisches

### 2.1. Teilnahmebedingungen:

Nach Möglichkeit mehrere Jahre Kenntnisse in der Yogapraxis. Das ist wichtig, um Dir darüber klar zu sein, was Dich erwartet und Du solltest nach Möglichkeit über 25 Jahre alt sein **(solltest Du Dich in diesen Punkten nicht wiederfinden, aber trotzdem den tiefen Wunsch hegen, Yogalehrer/in zu werden, bitte unbedingt um ein persönliches Gespräch bitten!!!)**



## 2.2. Prüfungsvoraussetzung:

Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungswochenenden (mindestens 80 %) und zusätzlich mindestens 3 Triyoga am Wochenende Workshops pro Jahr und an den Yogakursen sind vorausgesetzt und verpflichtend. Es sei denn Du wohnst zu weit weg. In dem Fall ist es um so wichtiger, die eigene Praxis voranzutreiben.

## 2.3. Was ist sonst zu beachten:

Täglich wäre es schön, wenn Du zwischen 30 und 90 Minuten Zeit für die eigene Praxis und genügend Zeit für das eigene Studium der Yogaschriften und des Selbststudiums einplanst.

An den Ausbildungswochenenden solltest Du möglichst auf fleischhaltige Nahrung, Alkohol, Drogen und Zigaretten verzichten.

Ein versäumtes Wochenende kann bei wichtigem Grund oder Krankheit bei vorheriger Absprache im nächsten Ausbildungsgang nachgeholt werden. Es ergibt sich hierüber aber kein Rechtsanspruch.

Unentschuldigtes Fehlen kann nur kostenpflichtig nachgeholt werden.

Ein Ausstieg aus der Ausbildung ist nach dem unverbindlichen Einführungswochenende jeweils für ein Jahr nicht mehr möglich. Die Zahlungen laufen auch dann weiter, wenn der/die Teilnehmende an den Ausbildungswochenenden verhindert sein sollte.

Zum Ende eines jeweiligen Ausbildungsjahres (nicht Kalenderjahr) besteht die Möglichkeit mit einer Kündigungsfrist von 3 Monaten im Voraus zum Monatsende zu kündigen. Es werden dann die gegebenen Stunden als Fortbildung im Yoga bescheinigt.

Bei schwerwiegender Krankheit kann in Absprache mit der Ausbildungsleiterin eventuell eine Möglichkeit gefunden werden, die Zahlungen auszusetzen. Es ergibt sich hieraus kein Rechtsanspruch.

Kommt es von Seiten des AUM DEVI Triyogazentrums zum Ausfall eines Seminar-Wochenendes, wird ein Ersatztermin in Absprache mit den Teilnehmenden so zeitnah wie möglich angeboten.

Das Einführungsseminar ist kostenpflichtig mit 200 € im Voraus zu bezahlen. Diese Kosten sind in die gesamte Ausbildung nicht mit eingerechnet.

Das Einführungsseminar ist unverbindlich, und innerhalb einer Kündigungsfrist von 14 Tagen kannst du den laufenden Ausbildungsvertrag nach diesem Wochenende noch kündigen. Danach beginnt die Ausbildung und ist dann nur noch einmal jährlich kündbar. S.o.

## Ausbildungskosten

Die Kosten für die gesamte Stundenzahl der Ausbildung inkl. der Triyoga Teacher Training Basic und Level 1 betragen

**36 Raten à 170 €**

**Gesamt: 6.120 €**

***Darin enthalten sind alle Kosten außer:***

Eventuelle Anreise- und Übernachtungskosten für die Intensivtage falls ausserhalb des AUM DEVI Triyogazentrums, Triyoga-Wochenendseminar mit Roselyne Colin ca. 200 € **verpflichtende Teilnahme 1x während der Ausbildung.**

**Triyoga Teacher Basic und Level 1 Prüfung und Prüfungswoche,** voraussichtliche Kosten hierfür:

1.440 € (kann mit 40 € zusätzlich in die 36 Monate mit eingerechnet werden oder die Ratenzahlung kann um die nötige Dauer verlängert werden.)



## Ausbildungsleitung:

### Julia von Windheim

Leiterin des AUM DEVI Triyogazentrums am Wald

Yogalehrerin nach BDY/EYU Richtlinien, Triyoga-lehrerin Basic, Level 1, Level 2, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Vielseitige Unterrichtserfahrung seit 2000, seit 2012 in der Yogalehrer-Ausbildung tätig. Neben Yoga auch im Ayurveda ausgebildet durch Shri Balaji També

Julia von Windheim besucht regelmäßig Fortbildungen. Und sie fühlt sich neben dem Yoga besonders in der Seelenarbeit zuhause. Hierin hat sich von Birgit Greve ausbilden lassen und durch regelmäßige Teilhabe an den Seminaren von Maja Nowak ist ihre Arbeit auch durch Maja sehr inspiriert.



## weitere Lehrkräfte:

### Christine Knoll

unterrichtet Anatomie.

Durch ihre Ausbildungen und großen Erfahrungsschatz als Krankenschwester, Heilpraktikerin, Ayurvedatherapeutin, Masseurin und Yogalehrerin kann Christine Knoll verschiedene Sichtweisen zum Verständnis von Körperfunktionen und -einschränkungen mit einfließen lassen. Anhand von Bildern, Darstellung am Körper und Beispielen zu Erfahrungen, die jeder im Alltag mit seinem Körper macht, stellt sie die verschiedenen Systeme sehr anschaulich dar. Auch auf das Zusammenspiel der verschiedenen, eigentlich nicht wirklich getrennten Bereiche, geht sie immer wieder ein. Dadurch ist die Ausbildung sehr abwechslungsreich und lebendig.



### Roselyne Colin

hat Kali Ray 1988 während ihres 7-jährigen Aufenthaltes in den USA kennen gelernt. Nach langjährigen Erfahrungen in verschiedenen Yoga-Richtungen, vor allem auch B.K.S. Iyengar und D. Hollemann, ist sie am tiefsten von TriYoga berührt: »TriYoga ist eine komplette, abgerundete Methode: kreativ, lebendig, körperfreundlich TriYoga fördert Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung, TriYoga ist ein harmonischer Tanz zwischen Körper und Atem, Geist und Seele!« Roselyne Colin ist zertifizierte Senior TriYoga-Lehrerin bis Level 3, sie leitet das TriYoga-Center in Königstein und bildet seit 2004 TriYoga-Lehrer aus, in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Außerdem betreibt sie seit 20 Jahren als Heilpraktikerin eine eigene Heil-Praxis in Königstein.





YOGA  
Schule



**aum.devi**

TRIYOGAZENTRUM AM WALD

- THERAPIE
- AUSBILDUNG
- KURSE

Moorgartener Straße 10  
23560 Lübeck

[www.aumdevi-triyoga.de](http://www.aumdevi-triyoga.de)

Tel. 0451/8804745

[aum.devi@aumdevi-triyoga.de](mailto:aum.devi@aumdevi-triyoga.de)