

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018

Termine und Informationen:

Ausbildungsort:

Chittama Heil-Yoga- Zentrum, Jeannette Krüssenberg, Zobelweg 12, 53842 Troisdorf (zwischen Köln und Bonn).

Voraussetzungen:

Ca. 2-jährige eigene Yogaerfahrung und die Offenheit und Bereitschaft durch einen tiefen Wandlungsprozess zu gehen.

Abschluss und Prüfung:

Die Ausbildung unterteilt sich in Teil A (Basiskurs) und Teil B (Aufbaukurs).

Nach erfolgreichem Abschluss des Basiskurses erlangt man das **Zertifikat Chittama ® Yoga Übungsleiter/in**, welches berechtigt Yoga zu unterrichten, aber nicht die Voraussetzung für eine Anerkennung bei den Krankenkassen erfüllt. (Stand 2017)

Nach Abschluss der vollständigen Ausbildung (Teil A und B) und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Schüler/innen das Zertifikat „**Chittama ® Yogalehrer/in**“.

Die vollständige Chittama ® Yogalehrer/in Ausbildung ist bei den deutschen Krankenkassen anerkannt. Sie erfüllt mehr als die geforderte Mindestanzahl von 500 Unterrichtseinheiten über einen Zeitraum von zwei Jahren. Die Ausbildungskosten sind steuerlich absetzbar. Wer Anspruch auf Bildungsscheck in NRW hat, bekommt 500 € Zuwendung des Landes NRW. Siehe dazu www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php

Die Zulassung zur Abschlussprüfung ist nur möglich, wenn an 90% der Seminareinheiten teilgenommen wurde. Sollten während der **Chittama ® Yogalehrer/in Ausbildung** Unterrichtseinheiten versäumt worden sein, können diese nach Absprache in der nächsten Ausbildung nachgeholt werden. Es entstehen dadurch Extrakosten von ca. 90 EUR. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Abschlussarbeit, einer mündlichen Prüfung und einer Lehrprobe.

Es besteht keine Verpflichtung, die Abschlussprüfung zu absolvieren. In diesem Fall wird kein Zertifikat erworben, sondern ein Nachweis über die besuchten Kurseinheiten ausgestellt.

Grundlagen

Die Grundlage des Chittama Yogas beruhen auf dem Hatha Yoga und Marma Yoga. Es fließen Aspekte des Yin Yogas, des Ayurveda, der Psychosomatik, der Mystik und Spiritualität, der Atemarbeit und des transpersonalem Coachings mit hinein.

Ausbildungszeit:

Die Ausbildung teilt sich in Teil A (Chittama ® Yoga Übungsleiter) und Teil B (Chittama ® Yogalehrer/in)

Teil A (Basis) beginnt am 08.06.2018 und endet am 10.11.2019

18 Monate mit insgesamt 357 UStd. Präsenzphase verteilt auf 11 WE und 2 x 4 Tagesseminare und ca. 2 Vorstellstunden.

Teil B (Aufbau) beginnt am 17.01.2020 und endet am 27.09.2020

9 Monate mit insgesamt 177 UStd. Präsenzphase verteilt auf 6 WE und 1 x 4 Tagesseminare (Prüfungswochenende) und ca. 1 Vorstellstunde.

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018

Die vollständige Chittama® Yogalehrer Ausbildung beginnt am 08.06.2018 und endet am 27.09.2020

28 Monate mit insgesamt ca. 1004 UStd. (eine UStd. dauert 45 Minuten) davon;

* 548 UStd. Präsenzphase verteilt auf 17 WE und 3 x 4 Tagesseminare und ca. 3 Vorstellstunden

* ein fortlaufender wöchentlicher Yogakurs über den gesamten Ausbildungszeitraum mit ca. 216 UStd.. Wenn räumlich möglich im Chittama Heil-Yoga-Zentrum oder am jeweiligen Wohnort in einer Yogaschule nach Wahl (vorzugsweise bei jemanden, der **Chittama ® Yoga** unterrichtet).

* ca. 240 UStd. Nicht-Kontaktstunden (Yogapraxis, Hausaufgaben, Studium der Schriften und Bücher, Kleingruppenarbeit und Prüfungsvorbereitung).

Unterrichtszeiten:

* pro Jahr 7 Ausbildungswochenenden

Zeiten:

Freitag von 18.00 – 22.00

Samstag von 9.00 - 18.00

Sonntag von 9.00 - 17.00

* pro Jahr 1 x 4 Tage Seminar

Beginn täglich um 9.00 - 18.00 und enden am letzten

Seminartag um 17.00.

Leitung: Jeannette und Sabine

Gastdozenten: Monika, Yvonne, Anna-Maria, Manuela, Sebastian, Su, Karin und Eike



Investition:

Teil A kostet 3800 EUR

Option 1

3572 EUR / Komplettzahlung für Teil A bei Anmeldung

Option 2

3800 EUR /in 2 Raten

Option 3

3872 EUR / Zahlung in monatlichen Raten

Teil B kostet 2200 EUR

Option 1

2068 EUR / Komplettzahlung für Teil B bei Anmeldung

Option 2

2200 EUR / in 2 Raten

Option 3

2244 EUR / Zahlung in monatlichen Raten

Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für

* Bücher, evtl. Unterlagen von Gastdozenten

* fortlaufender Yogakurs

* Verpflegungspauschale für ein vegetarisches Essen pro Seminartag 15 EUR

* Übernachtungen

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018

WE	Termin 2018 -20	Thema
		Teil A- Basiskurs
1.	08. - 10.06.2018	Stabilität , Die Bögen des Leibes kennenlernen und testen. Die eigene Basis aufbauen, Untere Bogen, verschiedene Asanas und Pranayama um Stabilität zu fördern, Test: wie stabil bin ich im Moment, Vom Tuen ins Sein, Reflexe des Leibes testen, was bedeutet Stabilität für mich? Einführung der mystischen Prinzipien, Zielaufstellung. So. 15.00 - 17.00 Anatomie/Physiologie mit Manuela
2.	06. - 08.07.2018	Lebendigkeit , Seitlicher Bogen, verschiedene Asanas und Pranayama die die Lebendigkeit und Aufatmung fördern, Was bedeutet Lebendigkeit für mich? Zielaufstellung. Wie zeigt sich Lebendigkeit im Körper? Yoga-Karanas-Flow-Tanz. Trancecoaching, kreative Methoden. So. 15.00 - 17.00 Stimme/ Singen mit Eike
3.	07. - 09.09.2018	Hingabe , Hintere Bogen, Pranayama, verschiedene Asanas um die Hingabe und das Loslassen fördern, Was bedeutet Hingabe für mich? Können meine Reflexe zur Ruhe kommen? Trancecoaching, Zielaufstellung. So. 14.00 - 17.00 Studium der Bhagavad-Gita. Chanten und Rezitieren von Mantren mit Yvonne
4.	05. - 07.10.2018	Methodik/Didaktik I. (mit Monika Swoboda?) Übungsstunden, Feedback, wie baue ich eine Yogastunde auf, erste Unterrichtsstunden gestalten und durchführen
5.	Do. 01.- 04.11.18 4 Tage	Ayurveda , Welche Prakriti habe ich? Analyse. Vata, Pitta, Kapha - Asanas, Pranayamas, Mediationen für jeden Typ, Ernährung, Tips und Massage um die Prakriti auszugleichen mit Karin
6.	07.-09.12.2018	Geschichte des Yoga , Patanjali, Yogasutren, Vinyasa Flow und YinYoga mit Su Busson
7.	25. - 27.01.2019	Methodik/Didaktik II mit Monika Swoboda
8.	29.-31.03.2019	Der große Atem , verschieden Atemtechniken kennenlernen, Pranayamas, Flows, Atem und Meditation, Selbsterfahrung, Die reinigende Wirkung von Atemübungen. So. 15.00 - 17.00 Anatomie/Physiologie mit Manuela

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018

WE	Termin 2018 -20	Thema
9.	17. - 19.05.2019	Sprache/ Transparente Kommunikation Tools aus dem NLP, Tranceinduktionen, Phantasie Reisen, wie spreche ich alle Sinne an? Wie gehe ich mit „schwierigen Schülern um?“ So. 14.00 - 17.00 Studium der Bhagavad-Gita. Chanten und Rezitieren von Mantren mit Yvonne
10	28.06. - 30.06.2019	Meditation, Stille, Yoga mit Klangschalen , verschieden Meditationen kennenlernen, meditatives Üben der Asanas, Sprache, Stimme, Phantasie Reisen. So. 15.00 - 17.00 Wie wirkt Meditation auf das Gehirn? mit Manuela
11.	06. - 08.09.2019	Methodik/Didaktik III., Marmas, Ayurveda , Was sind Marmas? Die Wach-, und Warnposten des Körpers kennenlernen und testen mit Monika Swoboda
12.	03.10 - 06.10. 2019 4 Tage	Die Entwicklungsreise durch die Chakren Das 1.-3. Chakra erfahren in Theorie und Praxis
13.	08. - 10.11.2019	Das 4.-7. Chakra erfahren in Theorie und Praxis Abschluss Teil A
		Teil B -Aufbaukurs
14.	17. - 19.01.2020	Yoga rund um die Geburt mit Yvonne mit Übungsleiter Zertifikat Geburtsvorbereitung ,Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt, Yogaübungen, Pranayama, Mantren, Massagen.
15.	28.02 - 01.03.2020	Thema Mann-Frau-Partnerschaft Yoga für die Frau in den Wechseljahren, in verschiedenen Lebensphasen, Hormonyoga, wie erfahre ich mich als Frau, Sa. 14.30 - 18.00 Yoga für den Mann in verschiedenen Lebensphasen wie erfahre ich mich als Mann , Partneryoga (mit Sebastian) Seelencollagen

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018

WE	Termin 2018 -20	Thema
16.	27. - 29.03.2020	<p>Yoga für einen gesunden Rücken. gezielte Faszien- Dehnübungen aus dem Yin Yoga. Psychosomatik, Trancereisen, Tiefenentspannung, Yoga mit Partnerübungen, Besondere Haltegriffe zur Entlastung der Rückenmuskulatur. Massagegriffe für Rücken, Yogaübungen mit Expander und Fazirolle evtl. Symptom-Aufstellungsarbeit „Rücken“ So. Anna-Maria Strobel Funktionelle Anatomie. Die Brücke vom Rücken zu den Schultern, die Brücke vom Rücken zum Becken/Beinen, Beschwerden, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen aus Sicht der Sensomotorik und des Somatic Yoga, Umgang mit Bewegungseinschränkungen. Übungs- und Behandlungspraxis: langsame, achtsame Flows, Yin Yoga für die Bänder und Gelenke, Pawanmuktanasanas – Gelenköffnende Übungen.</p>
17.	08. - 10.05.2020	<p>Yoga als Stressprävention und Stressmanagement, inwieweit beeinflusst Stress das eigene Sein und führt zu seelischer oder körperlicher Erkrankung Achtsamkeit als Stress- und Selbstmanagement, Yoga, Coaching und Entspannungstechniken gegen Burnout.</p>
18.	19. - 21.06.2020	<p>Prävention gegen Herz-Kreislaufkrankungen. Das mystische Herz - als zeitlosen Raum erfahren, als den Sitz der Seele, von Geben und Nehmen, alte Verletzungen heilen und das Herz erblühen lassen, Hypnotrance, Meditation, Phantasiereisen. Mit Yoga das Herz-Kreislaufsystem stabilisieren. Herzqualitäten. Was ist der tiefste Wunsch meines Herzens. Transformation und Manifestation. Mystische Prinzipien. S0. 15.00 - 17.00 Anatomie/Physiologie mit Manuela</p>
19.	28. - 30.08. 2020	<p>Yoga als Beruf / Yoga für bestimmte Zielgruppen: Anfänger, Fortgeschrittene, Senioren, Schwangere, Kinder usw., Rechtliche Grundlagen, Wo und wie kann ich überall Yoga unterrichten. Was ist meine Zukunftsvision, evl. Seelencollage. Yoga und das Tao, Achtsamkeitspraxis, meditatives Yoga, Leben im Jetzt, Spirituelle Texte. Prüfungsvorbereitung/Lehrproben</p>
20.	Do. 24. - 27.09.2020 3,5Tage	<p>Prüfungswochenende in einem Seminarhaus Feierlicher Abschluss Yoga, Meditation, usw.</p>

Wichtiger Hinweis: Eine Änderung der Daten, Gastdozenten oder Themen ist möglich.

5. Chittama ® YogalehrerInnen Ausbildung ab Juni 2018