



Arhanta Yoga

ASHRAMS



Willkommen zur Ausbildung "Grundlagen des Ayurveda"

Wer sind wir? Einführung.....	2
Dein Lehrer.....	2
Gliederung des Kurses.....	3
Tropf-Methode.....	3
Inhalt des Kurses	3
Wie profitiere ich am meisten von diesem Kurs?	6
Zertifizierung und Stundengutschriften	8
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung	9
Wichtig - Erstattungen	10
Wie kannst Du Aufgaben einreichen und mit Deinen Lehrern Kontakt aufnehmen?	10
Technische Unterstützung & Zertifikat	10



WILLKOMMEN ZUR AUSBILDUNG GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

Bitte lies dieses Dokument sorgfältig durch. In diesem Dokument findest Du eine ausführliche Erklärung zu den folgenden Themen:

- Wer sind wir?
- Kursaufbau, Tropfmethode und Kursinhalt
- Wie kann ich diesen Kurs am besten nutzen?
- Verantwortung und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- Wie kann ich Aufgaben einreichen und mit Lehrern in Kontakt treten?

Wer sind wir? Einführung

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga® ist ein internationales Yoga-Ausbildungsinstitut mit Yoga-Ashrams in Indien und den Niederlanden. Bei Arhanta Yoga ist es unsere Mission, Menschen zu helfen, selbstbewusste und zertifizierte Yogalehrer zu werden. Unsere Kurse basieren auf über zwei Jahrzehnten Lehrerfahrung. Seit 2009 wurden über 12 000 Yogalehrer von den Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert.



Dein Lehrer

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 Stunden Unterrichtserfahrung)



Ram ist der Hauptlehrer und Leiter unserer Yoga-Ashrams und verfügt über 23 Jahre Lehrerfahrung. Seit 2009 hat er weltweit über 12 000 Yogalehrer ausgebildet. Geboren und aufgewachsen in Indien, begann seine Ausbildung in Yoga und vedischer Philosophie im Alter von acht Jahren als Teil seiner Grundschulausbildung. Er verfügt über fundierte Kenntnisse in Ayurveda, alten Schriften wie den Veden, der Bhagavad Gita, der Patanjali Yoga Sutren, der Hatha Yoga Pradipika sowie der Anatomie und Physiologie.

Überblick über den Kurs

Dieser Online-Kurs vermittelt das gleiche Wissen und deckt alle Themen ab, die auch in unserem regulären Kurs behandelt werden. Wir haben kurze Animations- und Erklärungsvideos hinzugefügt, um die Informationen interessant und auf den Punkt zu bringen.

Dadurch wird der Kurs zwar kürzer, aber dafür ist er voller Informationen, ohne langweilig zu werden.

Tropfmethode

Der Kurs wird nach der Drip-Methode durchgeführt. Das bedeutet, dass die nächsten Kapitel erst nach Abschluss der früheren Kapitel zugänglich werden.

Damit soll sichergestellt werden, dass die SchülerInnen sich die Zeit nehmen, den Inhalt zu studieren und zu verstehen, und nicht nur bis zum Ende durchblättern. Wir empfehlen, jede Lektion mindestens zweimal durchzugehen, um sie richtig zu verstehen.

Wichtig! Abschluss der Lektion

Es ist wichtig, dass Du nach Abschluss aller Lektionen unbedingt auf "Weiter" klickst. Die Lektion ist dann grün markiert und der Fortschritt zeigt "abgeschlossen" an.

Kursinhalt

Geschichte & Entwicklung des Ayurveda

Dieser Abschnitt vermittelt Dir Kenntnisse über die Anfänge und die Entwicklung des Ayurveda.

Videos insgesamt: 4

Quiz/Aufgaben: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Ashtanga Ayurveda

In diesem Abschnitt erfährst Du mehr über die Philosophie und das System des Ashtanga Ayurveda.

Videos insgesamt: 1

Quiz/Aufgaben: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Ayurveda Anatomie

In diesem Abschnitt lernst Du die Konzepte der ayurvedischen Anatomie, der drei Körper, der fünf Pranas und der fünf Koshas zu verstehen.

Videos insgesamt: 2

Quiz/Aufgaben: 1

Geschätzte Stunden: 0.75



Sieben Chakren

Hier wirst Du mit den sieben Hauptchakren des Astralkörpers und ihren Positionen, energetischen Funktionen, Saatmantras und zugehörigen Körperteilen vertraut gemacht.

Videos insgesamt: 8

Quiz/Aufgaben: 7

Geschätzte Stunden: 1.50

Saptdhatus - Sieben Gewebearten

Videos insgesamt: 2

Quiz/Aufgaben: 1

Geschätzte Stunden: 0.50

Malas - Körperausscheidungen

Videos insgesamt: 3

Arbeitsauftrag: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Ojas, Tejas und Agni

Videos insgesamt: 4

Arbeitsauftrag: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Grundlegende Prinzipien

In diesem Abschnitt lernst Du die sechs Grundprinzipien des Ayurveda kennen: Theorie von Mikrokosmos und Makrokosmos / Fünf Elemente - Panchmahabhuta / Sechstes Element - Purusha / Ursache von Gesundheit und Krankheit / Prinzip der Ähnlichkeit und Unähnlichkeit / Ursache-Wirkungs-Beziehung.

Videos insgesamt: 3

Arbeitsaufträge: 2

Geschätzte Stunden: 0,75 Stunden

Tri Doshas - Drei Doshas

In diesem Abschnitt erfährst Du alles über die drei Doshas, ihre Untertypen, die Symptome eines Ungleichgewichts und deren Behandlung. Du wirst auch etwas über die täglichen Zyklen und Jahreszeiten der Doshas lernen.

- Vata-Dosha und Vata-Subtypen
- Anzeichen eines Vata-Ungleichgewichts und wie man es in den Griff bekommen kann
- Kapha-Dosha und Kapha-Subtypen
- Anzeichen eines Kapha-Ungleichgewichts und wie man es ausgleicht
- Pitta-Dosha & Pitta-Subtypen
- Anzeichen eines Pitta-Ungleichgewichts und wie man es ausgleichen kann
- Einfache, doppelte und dreifache Doshas
- Doppelte Dosha-Typen
- Tägliche Zyklen der Doshas
- Jahreszeiten der Doshas
- Merkmale der drei Doshas

Videos insgesamt: 17

Aufgaben / Quizfragen: 4

Geschätzte Stunden: 2.00 Stunden





Prakruti, Vikruti & Ama

Videos insgesamt: 2

Aufgaben / Quizfragen: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Ernährung & Diät

In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über die Ernährung und die Diät für jeden Dosha-Typ.

- Die sechs Geschmacksrichtungen
- Ernährung für Vata
- Nahrung für Pitta
- Nahrung für Kapha

Videos insgesamt: 4

Aufgaben / Quizfragen: 1

Geschätzte Stunden: 0,75 Stunden

Doshas ausgleichen

In diesem Kapitel lernst Du verschiedene Methoden kennen, um jeden Dosha-Typ durch die fünf Sinne und Yoga-Asanas auszugleichen.

Videos insgesamt: 2

Aufgaben / Quizfragen: 1

Geschätzte Stunden: 0,50 Stunden

Panchakarma

In diesem Kapitel erhältst Du eine Einführung in die wichtigsten Panchakarma-Behandlungen:

- Einführung
- Abhyanga
- Shirodhara
- Gharshana-Schwedana
- Udvartana
- Basti
- Nyasa
- Pinda-Schwedana
- Netra Tarpana
- Karna Poorana
- Marma-Massage

Videos insgesamt: 13

Aufgaben / Quizfragen: 1

Geschätzte Stunden: 1.00 Stunden

Abschließende Aufgaben

Um den Kurs abzuschließen, musst Du folgende Aufgabe erfüllen:

Erstelle eine Dosha-Analyse von fünf Personen: Fülle das Excel-Musterblatt aus und lade es in Dein E-Learning-Dashboard hoch.

Geschätzte Gesamtstunden für Studium und Praxis - 12,0 Stunden



Wie kann ich das Beste aus diesem Kurs herausholen?

Online-Kurse sind eine sehr bequeme Art, sich weiterzubilden. Ein Online-Kurs erfordert Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Willenskraft und eine starke Motivation, da es für Dich als Online-Lernende/r aufgrund des "Bequemlichkeitsfaktors" schwierig werden kann, einen Online-Kurs erfolgreich abzuschließen.

Um sicherzustellen, dass Du das Beste aus diesem Kurs herausholst, empfehlen wir Dir:

1. **Verstehe die Praktiken und Erwartungen beim Online-Lernen.**

Als Erstes musst Du Dir darüber im Klaren sein, dass Online-Kurse keine einfachere, sondern eher eine bequemere Art des Lernens sind. Um erfolgreich online zu lernen, musst Du einen beträchtlichen Teil Deiner Zeit investieren, konsequent am Programm teilnehmen, Dich beim Lernen konzentrieren und Dich voll und ganz auf Deinen Lernprozess einlassen, genau wie bei einem regulären Kurs. Das solltest Du tun:

- Engagiere Dich voll und ganz und lerne zu festen Zeiten, so als würdest Du eine normale Schule besuchen.
- Erledige Deine Lernaufgaben und Aufträge pünktlich.
- Gehe NICHT zum nächsten Kapitel über, bevor Du das aktuelle Kapitel abgeschlossen hast.
- Sei selbst diszipliniert, denn es wird niemand da sein, der Dich für Dein Lernen und Deine Entwicklung verantwortlich macht.

Wenn Du nicht in der Lage oder bereit bist, all dies zu tun, wirst Du wahrscheinlich nicht mit dem Kurs zufrieden sein.

2. **Stelle sicher, dass Du einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät hast.**

Technische Pannen kommen immer wieder vor. Um digitale Pannen zu vermeiden, solltest Du Deine Arbeit regelmäßig in einem Cloud-Speicher, z. B. Dropbox oder Google Documents speichern und sichern, um bei Bedarf von Deinem Smartphone oder Tablet aus auf Deine früheren Arbeiten zugreifen zu können. Stelle außerdem sicher, dass Du eine Sicherungskopie Deiner Online-Kursmaterialien und -aufgaben hast und speichere die Kontaktinformationen Deines Lehrers oder Ausbilders in Deinem Handy oder Deiner E-Mail. Ein zuverlässiger Internetzugang ermöglicht es Dir, Dich einzuloggen, in Deinem Online-Kurs auf dem Laufenden zu bleiben und mit plötzlichen Terminänderungen umzugehen.

3. **Stelle einen eigenen Lernplatz zur Verfügung.**

Ganz gleich, ob Du in Deinem Büro oder in Deinem Wohnzimmer lernst, Sorge dafür, dass dieser Ort ruhig, organisiert und ablenkungsfrei ist und Dir jederzeit zur Verfügung steht. Deine Lernumgebung sollte eines Deiner Hauptanliegen als Online-Lernende/r sein, also Sorge dafür, dass sie eine gute Lernroutine ermöglicht. Bitte außerdem Deine Freunde, Verwandten und Kollegen, Deinen "Arbeitsmodus" zu respektieren, und ziehe in Erwägung, Dein Telefon auszuschalten und Dich bei allen sozialen Netzwerken abzumelden, wenn Du lernst, um weder unterbrochen noch abgelenkt zu werden. Dies ist sehr wichtig für den erfolgreichen Abschluss dieses Kurses.

4. **Lege Deine Lern- und Zielsetzungen fest.**

Von Anfang an solltest Du Dir darüber im Klaren sein, was Du mit diesem Online-Kurs bezwecken möchtest. Du solltest Dir regelmäßig vor Augen führen, was Du am Ende des Kurses erreichen willst. Das wird Dich motivieren, den Kurs ordnungsgemäß und ohne Abstriche zu beenden.



5. **Erstelle einen Studienplan.**

Ein klarer Studienplan ist für erfolgreiches Online-Lernen unerlässlich. Im Folgenden findest Du einige Leitlinien für die Erstellung eines guten Studienplans:

- **Plane im Voraus.**
Plane Deinen Studienplan im Voraus, damit Du weißt, wie viele Tage oder Wochen Du für den Abschluss des Kurses benötigst. Auf diese Weise legst Du Dir eine Frist für Dich selbst fest.
- **Erstelle einen effektiven Lernplan.**
Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstelle Dir einen Lernplan, wie Du ihn in der Schule verwenden würdest. Berücksichtige bei der Erstellung des Zeitplans Deine Verpflichtungen und Aufgaben, damit Du nicht zu viele Änderungen vornehmen musst. Du kannst Deinen Zeitplan in Deinem Kalender auf Deinem Computer oder Mobilgerät speichern oder sogar einen Wandplaner erstellen, den Du markierst und jedes Mal überprüfen kannst, wenn Du lernst.
- **Erstelle To-Do-Listen.**
Erstelle eine Aufgabenliste mit den Aufgaben, die Du jeden Tag oder jede Sitzung erledigen musst. Auf diese Weise kannst Du Deinen Studienplan nach Prioritäten ordnen und den Überblick über Dein Studium behalten.
- **Setze Dir Zeitlimits.**
Bevor Du mit dem Lernen beginnst, setze Dir klare Zeitlimits und verteile Deine Lernzeit gleichmäßig. Wir alle haben eine begrenzte Konzentrationsspanne. Finde heraus, wie lange Du mit guter Konzentration lernen kannst, und versuche, Dich an Dein Zeitlimit zu halten. Versuche nicht, mehr zu lernen, als Du in einer Sitzung verarbeiten kannst.
- **Halte Dich an den Zeitplan.**
Und schließlich solltest Du Dich an Deinen Lernplan halten. Prokrastination ist das größte Problem von Online-Lernenden. Sorge also dafür, dass Du organisiert bleibst und nicht hinter Deinen Zeitplan zurückfällst. Erinnere Dich regelmäßig an Dein Ziel, an diesem Kurs teilzunehmen.

6. **Kontaktiere uns, wenn Du Hilfe brauchst.**

Bei Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit dem Dozenten, so dass Du vielleicht zögerst, uns Fragen während des Studiums zu stellen. Wir empfehlen Dir, eine Beziehung zu Deinem Online-Lehrer aufzubauen, indem Du Dich regelmäßig mit ihm in Verbindung setzt und ihn über Deine Fortschritte auf dem Laufenden hältst. Indem Du uns Fragen stellst, wirst Du den Inhalt besser verstehen und uns helfen, die Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu verstehen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.

7. **Wiederhole, überarbeite und wiederhole - mindestens 2 Mal (sehr wichtig).**

Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal durchzugehen, um ein richtiges Verständnis zu erlangen. Das Wiederholen des Gelernten verbessert Dein Gedächtnis und hilft Dir, das Kursmaterial besser zu verstehen. Unsere Studenten finden jedoch oft jedes Mal neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut durcharbeiten. Die Wiederholung der Aufgaben wird Dein Verständnis vertiefen und Dein Selbstvertrauen stärken.



Verantwortung und Ethik

Als Online-Student hast Du bestimmte Pflichten:

- Erstelle einen Studienplan
- Organisiere das Studienmaterial
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor
- Erledige alle Aufgaben aufrichtig
- Loggen Deine Studienzeiten ein
- Befolge den Rat des Lehrers; unterschätze nicht die Erfahrung des Lehrers

Zertifizierung und Stundengutschrift

Nach Abschluss dieses Kurses wirst Du Deine Fähigkeiten und Dein Wissen als YogalehrerIn deutlich erweitert haben. Daher erhältst Du nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat über *12 Stunden des Ayurveda-Grundlagenkurses* von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Du kannst diese Kursstunden für CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) bei der Yoga Alliance verwenden.

Bitte beachte jedoch, dass Du zunächst eine reguläre 200-stündige Yogalehrer-Ausbildung absolvieren musst, um Dich als RYT200 bei einem Yoga-Verband. Erst dann kannst Du die Kursstunden für CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) bei der Yoga Alliance verwenden. **Es ist gut zu wissen, dass Registrierungen bei Yoga-Verbänden Vorteile haben können, aber nicht erforderlich sind, um zu unterrichten.**

Wenn Du noch keine 200-stündige Yogalehrerausbildung absolviert hast, aber daran interessiert bist, wir bieten derzeit eine 200-stündige Hatha-Yogalehrerausbildung online und in unseren Ashrams an:

Erfahre mehr: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

2022-2023 RYS Online-Unterrichtsbestimmung

Gut zu wissen: Die Erlaubnis vom Online-Unterricht durch die Yoga Alliance ist bis zum 31. Dezember 2023 verlängert worden. Alle Weiterbildungskurse (YACEP) mit der Arhanta Online Academy werden daher auf die Kontaktstunden angerechnet und können auf die für alle RYTs erforderlichen Continuing Education (CE) Unterrichtsstunden angerechnet werden.

Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung

So fügst Du die Kursstunden zu Deinem Yoga Alliance Profil hinzu:

1. Wähle auf www.yogaalliance.org den Link "Anmelden" oben rechts und gib Deine E-Mail-Adresse ein.
2. Sobald Du eingeloggt bist, klicke oben rechts auf "Mein Dashboard".
3. Klicke auf der linken Seite auf den Link "My Training Hours" und wähle "In Person with a YACEP".
4. Lade Dein Zertifikat hoch.
5. Finde Dein/e YACEP >> Suchen Sie nach 'Ram Jain'.
6. Scrolle den Kurs, den Du absolviert hast, nach unten.
7. Antrag einreichen.
8. Innerhalb von 14 Tagen werden Deine Stunden hinzugefügt.

Das YACEP-Profil von Ram findest Du hier:





<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

Nachfolgend findest Du die Aufschlüsselung der Stunden für der Yoga Alliance:

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video 🔗	0.00	0.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video 🔗	0.00	0.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video 🔗	0.00	12.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 🔗	0.00	0.00
TOTAL	0.00	12.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) i

Wichtig - Erstattungen

Deine Zufriedenheit ist uns wichtig. Wenn Du aus irgendeinem Grund mit unserem Online-Kurs nicht zufrieden bist, kannst Du innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf eine vollständige Rückerstattung beantragen. Das bedeutet, dass Du innerhalb der ersten 30 Tage bis zu 25 % des Kurses erkunden kannst. Wenn Du feststellst, dass der Kurs nicht das Richtige für Dich ist, sende uns vor Ablauf des 30. eine Nachricht. Wenn Du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter info@arhantayoga.org.

Wie kann ich Aufgaben einreichen und mit den Lehrern Kontakt aufnehmen?

Abgabe von Aufträgen

Auf Deinem E-Learning-Dashboard findest Du Videos, herunterladbare Materialien im PDF-Format und Aufgaben. Um den Kurs erfolgreich abzuschließen, musst Du alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgabe hochladen. Das Hochladen der Aufgabe ist einfach, und die Aufgabe wird innerhalb der nächsten Tage von einem unserer Mitarbeiter genehmigt. Sobald die Aufgabe hochgeladen wurde, kannst Du mit dem Kurs fortfahren, auch wenn sie noch nicht genehmigt wurde. Nur die letzte Aufgabe ist gesperrt; bevor sie genehmigt wird, vergewissern sich unsere Lehrkräfte, dass Du alle vorherigen Aufgaben korrekt erledigt hast. Bitte beachte: Wenn Du Fragen an den Lehrer hast, stelle diese nicht in den Aufgaben, sondern frage Ram direkt über die Messenger-Funktion in Deinem Lern-Dashboard.

Verbinde Dich mit Deinem Lehrer

Ein regelmäßiger Kontakt mit Deinen Lehrern wird Dir in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögere nicht, Ram zu kontaktieren, wenn Du während des Studiums dieses Kurses irgendwelche Zweifel oder Fragen hast.

Du kannst das Team von Ram über die Nachrichtenfunktion in Deinem E-Learning-Dashboard erreichen.

Mit KommilitonInnen in Kontakt treten

Wir ermutigen Dich auch, Dich mit anderen KursteilnehmerInnen des Kurses Grundlagen des Ayurveda über das Diskussionsforum in Deinem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wende Dich bitte nicht an die Lehrer, sondern an unser technisches Supportteam unter support@arhantayoga.org.

Bei Fragen zu Deinem Kursabonnement, zur Rechnungsstellung usw. wende Dich bitte an unser Verwaltungsteam unter info@arhantayoga.org.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Ausbildung. Zögere nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren!