

# Arhanta Yoga

## ASHRAMS

ARHANTA YOGA® KORREKTUREN & MODIFIKATIONEN LEHRERAUSBILDUNG - ORIENTIERUNG

# ORIENTIERUNG



Arhanta Yoga  
ASHRAMS

Willkommen bei unserem Online-Korrekturen- & Anpassungen-Teachertraining .....	2
Über Arhanta Yoga .....	2
Deine Lehrkräfte .....	2
Kursüberblick .....	3
Wie profitiere ich am meisten von diesem Kurs?.....	6
Zertifizierung und Stundengutschriften .....	8
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung.....	9
Wichtig - Erstattungen.....	10
Wie kann ich Aufgaben einreichen und mit meinen Lehrern in Kontakt treten?.....	10
Technische Unterstützung & Zertifikat.....	10





## WILLKOMMEN BEI UNSEREM ONLINE-KORREKTUREN-& ANPASSUNGEN-TEACHERTRAINING

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

- Wer sind wir?
- Überblick über den Kurs
- Wie kann ich diesen Kurs am besten nutzen?
- Verantwortung und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- Wie kann man Aufgaben einreichen und mit Lehrern in Kontakt treten?

### Über Arhanta Yoga

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.



### Deine Lehrerinnen und Lehrer

#### Ram Jain (ERYT 500, 40.000 Stunden Unterrichtserfahrung)



Ram ist der Schulleiter und Direktor 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 ein fundiertes Wissen verschiedener alter Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Anatomie und Physiologie.





**Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10'000 Stunden Unterrichtserfahrung)**



Kalyani ist seit 2013 Senior-Lehrerin und Creative Director in den Arhanta Yoga Ashrams. Sie ist in der Schweiz geboren und aufgewachsen. Seit ihrer frühen Jugend ist sie fasziniert von Kunst, Körperarbeit und der Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Mutter von zwei Kindern unterrichtet seit über 10 Jahren Yoga und bildet seit mehr als acht Jahren Yogalehrer in den Arhanta Yoga Ashrams in Indien und den Niederlanden aus. Sie ist Mitautorin des von der Kritik hochgelobten Buches *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani verfügt über ein profundes Wissen über Physiologie und Bewegungstechniken.

**Überblick über den Kurs**

Dieser Kurs umfasst über 80 Asanas und Yogaübungen aus verschiedenen Yogatraditionen wie Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga. Die Haltungen werden nach dem alten Yoga-Asana-Klassifizierungssystem gemäß dem Chakra-System kategorisiert und präsentiert. Dieses System wird in dem Buch *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners erklärt: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*, das im Kurs enthalten ist (PDF).

Ein oder zwei Videos pro Pose erklären häufige Fehler, Korrekturen, Anpassungen und Änderungen. Die im Video beschriebenen Hinweise sind auch in den Anmerkungen enthalten.

Anleitungen, Gegenanzeigen und Hinweise zur Ausrichtung für jede Pose findest Du im Buch *Hatha Yoga für Lehrer und Praktizierende*.

Der Kurs ist in 10 Abschnitte unterteilt:

1. Einleitung	Was wirst Du lernen? Was ist Alignment, und warum passen wir uns an? Zielgebiete Leitfaden für wirksame und sichere Anpassungen
2. Entspannungshaltungen	Shavasana Supta Baddha Konasana Shashankasana Khagasana Makarasana
3. Sitzhaltungen und Atemübungen	Sitzende Haltungen Kapalbhati Anulom Vilom
4. Aufwärmen	Surya Namaskara Beinerhöhungen Delphin
5. Kronen-/Drittes Auge/Kehlkopf-Chakra-Posen	Shirshasana Sukha Shirshasana Eka Pada Shirshasana Ardha Shirshasana Sarvangasana Vistrit Pada Sarvangasana Halasana Karnapidasana I





6. Herz-Chakra-Posen	Ardha Setu Bandhasana Setu Bandhasana Chakrasana Pawanmuktasana Garbhasana Ananda Balasana Matsyasana Padma Matsyasana Uttanpadasana Sukha Gomukhasana Ushtrasana Anahatasana Pashchima Namaskarasana
7. Solarplexus-Chakra-Posen - 1	Paschimottanasana Supta Padangusthasana Janu Shirshasana Marichyasana A Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana Ardha Baddha Padma Paschimottanasana Baddha Konasana Kurmasana Adho Mukha Shvanasana Upavistha Konasana Adho Mukha Gomukhasana Paripurna Navasana Purvottanasana Supta Virasana
8. Solarplexus-Chakra-Posen - 2	Bhujangasana Vistrit Bhujangasana Urdhva Mukha Shvanasana Shalabhasana Ardha Shalabhasana Vistrit Shalabhasana Dhanurasana Eka Pada Raja Kapotasana Ardha Matsyendrasana Parivrtta Janu Shirshasana Marichyasana C Jathara Parivartanasana
9. Sakrale Chakra-Posen	Sukha Kakasana Parshva Kakasana Pincha Mayurasana Vrishchikasana Adho Mukha Vrksasana Vashishtasana Malasana Trikonasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Utthita Parshvakonasana Parshvottanasana





	Prasarita Padottanasana Uttanasana Ardha Baddha Padmottanasana
10. Wurzel-Chakra-Posen	Vrkshasana Ardha Padma Vrkshasana Natarajasana Garudasana Utthita Hasta Padangusthasana Virabhadhrasana I Virabhadhrasana II Tadasana Utkatasana

Du kannst den Kurs in der vorgestellten Reihenfolge absolvieren, um eine möglichst umfassende Lernerfahrung zu erhalten. Wenn Du jedoch zu einer bestimmten Haltung übergehen und herausfinden möchtest, wie Du Deinen Schülern am besten dabei helfen kannst, kannst Du auch mit dem Asana-Index arbeiten, um herauszufinden, wo Du das Video und die entsprechende Seite im Buch findest.

Kurz gesagt, dieser Kurs vermittelt Dir alles, was Du über die Anpassung, Korrektur und Modifizierung von mehr als 80 beliebten Yoga-Asanas und -Übungen wissen musst, und wird Deine Lehrfähigkeiten auf ein neues Niveau bringen.

### Arbeitsaufträge

Du musst pro Abschnitt eine praktische Aufgabe erfüllen, um sicherzustellen, dass Du genügend praktische Erfahrungen gesammelt hast. Einzelheiten zu diesen Aufgaben bekommst Du in den jeweiligen Abschnitten.

### Kurs-Stunden

Der Kurs sollte mindestens 30 Stunden in Anspruch nehmen. Einige Studierende möchten die Videos überarbeiten und erneut ansehen (sehr empfehlenswert). In diesem Fall kann es bis zu 50 Stunden dauern, den Kurs abzuschließen. Im Folgenden findest Du die Aufteilung der Lernstunden.

**Video-Stunden insgesamt: 12**

**Arbeitsaufträge und Praxisstunden: 13**

**Quizze, Prüfung & Vorbereitung Stunden: 5**

**Kurstunden insgesamt: 30**







## 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 Sie als Online-Lernende 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.

## Lehraufträge

Die 50-stündige Arhanta Yoga Adjustments & Assists Ausbildung ist eine Ausbildung zur Lehrertifizierung. Du musst den Kurs gewissenhaft absolvieren und alle Aufgaben erfüllen, um das Zertifikat zu erhalten. Bitte beachte, dass Du das Zertifikat nicht erhältst, wenn Du die Aufgaben







nicht erledigt. Aber natürlich kannst Du alle Kurse besuchen und Dich von unseren Lehrern unterstützen lassen.

Wir empfehlen Dir dringend, die Aufgaben zu erledigen und Dein Zertifikat zu erwerben, das Dir in Zukunft nützlich sein kann. Die Aufgaben sind leicht zu bewältigen und sehr lehrreich. Viele Aufgaben sind Lehraufgaben und erfordern, dass Du mit Schülern arbeitest. Bitte beachte, dass Du jeden, einen Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied (unabhängig von dessen vorheriger Yoga-Erfahrung) bitten kannst, Dein Schüler zu sein.

### Verantwortung und Ethik

Als Online-Student haben Sie bestimmte Pflichten:

- Erstelle einen Studienplan
- Organisiere das Studienmaterial
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor.
- Erledige alle Aufgaben aufrichtig
- Logge Deine Studienzeiten ein
- Befolge den Rat Deiner Lehrer, unterschätze nicht deren Erfahrung

### Zertifizierung und Stundengutschriften

Wir sind der Meinung, dass Du nach Abschluss dieses Kurses Deinen Yoga-Unterricht um wichtige Fähigkeiten erweitert haben wirst. Daher erhältst Du nach Abschluss ein Zertifikat über den Abschluss des **30-stündigen Yoga-Korrekturen- & Anpassungen-Kurs** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Bitte beachte jedoch, dass Du zunächst eine reguläre 200-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung absolvieren musst, um Dich als RYT200 bei einem Yoga-Verband (z.B. Yoga Alliance) zu registrieren und den Kurs "Korrekturen und Anpassungen" zu Deinem Profil hinzuzufügen. Dann kannst Du die Kursstunden für CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) bei der Yoga Alliance verwenden. **Es ist gut zu wissen, dass Registrierungen bei Yoga-Assoziationen Vorteile haben können, aber nicht erforderlich sind, um zu unterrichten.**

Wenn Du noch keine 200-stündige Yogalehrerausbildung absolviert hast, aber daran interessiert bist, bieten wir 200-stündige Hatha-Yogalehrerausbildungen 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 Anerkennung von Online-Unterricht durch die Yoga Alliance ist bis zum 31. Dezember 2023 verlängert worden. Daher werden alle Weiterbildungskurse (YACEP) mit der Arhanta Online Academy 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](http://www.yogaalliance.org) den Link "Anmelden" oben rechts und gib Deine E-Mail-Adresse ein.
2. Wenn Du angemeldet bist, klicke auf "Mein Dashboard" in der oberen rechten Ecke.
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 YACEP >> Suche nach 'Ram Jain'.
6. Scrolle für den den Kurs, den Du absolviert hast, nach unten.
7. Antrag einreichen.
8. Innerhalb von 14 Tagen werden Deine Stunden hinzugefügt.

### Du kannst Rams YACEP-Profil hier finden:





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

### Unten findest DU die Stundenaufteilung der Yoga Alliance:

Course Name \*

30-hour Online Corrections & Modifications TTC

Educational Categories \* ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b> How to do (practice) yoga <a href="#">Video</a>	0.00	13.00
 <b>Teaching Methodology (TM)</b> How to teach (yoga) effectively <a href="#">Video</a>	0.00	15.00
 <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b> The physical and energetic bodies <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b> History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <a href="#">Video</a>	0.00	2.00
<b>TOTAL</b>	<b>0.00</b>	<b>30.00</b>

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





## Wichtig - Erstattungen

Unser Engagement für Dich ist unsere Null-Risiko-Garantie. 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 Mail. Wenn Du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

## Wie kann ich Aufgaben einreichen und mit meinen 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 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 den Kurs fortsetzen, 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, Dich an das Lehrerteam zu wenden, wenn Du während Deines Studiums dieses Kurses Zweifel oder Fragen hast.

Du kannst das Arhanta-Lehrerteam über die Nachrichtenfunktion in Deinem E-Learning-Dashboard erreichen.

### Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir ermutigen Dich auch, Dich mit anderen TTC-Studenten der 30-Stunden-Online-Korrekturen und -Änderungen über das Diskussionsforum in Deinem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

## Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wende Dich sich bitte nicht an die Lehrer, sondern an unser technisches Supportteam unter [support@arhantayoga.org](mailto:support@arhantayoga.org).

Bei Fragen zu Deinem Kursabonnement, zur Rechnungsstellung usw. wende Dich bitte an unser Verwaltungsteam unter [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

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

