

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® MEDITATION LEHRER AUSBILDUNG

ORIENTIERUNG



Arhanta Yoga
ASHRAMS

Willkommen zum Online-Meditationslehrertraining	2
Über Arhanta Yoga	2
Deine Lehrkräfte	2
Überblick über den Kurs	3
Wie profitiere ich am meisten von diesem Kurs?.....	4
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung.....	7
Wichtig - Erstattungen.....	8
Wie kannst Du Aufgaben einreichen und mit Deinen Lehrern in Kontakt treten?.....	8
Technische Unterstützung & Zertifikat.....	8



WILLKOMMEN BEI DER ONLINE-AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEHRER

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 Anrechnung der Stunden
- 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 6000 Yogalehrer von den Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert.



Deine Lehrerinnen und Lehrer

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 Stunden Unterrichtserfahrung)



Ram ist der Hauptlehrer und Direktor unserer Yoga-Ashrams mit 23 Jahren Lehrerfahrung. Seit 2009 hat er weltweit über 6000 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 über verschiedene alte Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras und Hatha Yoga Pradipika.

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



Kalyani ist eine erfahrene Lehrerin und Kreativdirektorin 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 2013 Yogalehrer in den Arhanta Yoga Ashrams in Indien und den Niederlanden aus.

Überblick über den Kurs

Dieser Online-Kurs vermittelt die gleichen Kenntnisse und deckt alle Themen ab wie unser regulärer Kurs. Er bietet Aufzeichnungen des Vor-Ort-Kurses. So machst Du die gleiche Erfahrung wie im Klassenzimmer mit Ram und Kalyani.

Der Kurs ist genauso aufgebaut wie unser sechstägiger Vor-Ort-Kurs. Wir empfehlen, sich an die vorgegebene Struktur zu halten, um den größtmöglichen Nutzen und das beste Verständnis des Materials zu erreichen. Schließe zum Beispiel den ersten Tag ab, bevor Du mit dem nächsten Tag fortfährst.

Wie soll man unterrichten?

Aufgeteilt in 29 Videos lernst Du verschiedene Meditationspraktiken kennen. Du wirst mit den Lehrern üben und lernen, Meditationspraktiken anzuleiten und zu lehren. Du wirst üben, diese Praktiken Deinen Schülern beizubringen und eine Reihe von Aufgaben erfüllen, die Dir helfen, ein/e erfahrene/r und selbstbewusste/r Meditationslehrer/in zu werden.

Gesamtlänge des Videos: 14 Stunden

Aufgaben: 20 Stunden

Quizze: 2

Philosophie

Während des Philosophieunterrichts mit Ram lernst Du etwas über die Geschichte der Meditation und die verschiedenen Traditionen und besprichst die Prinzipien der yogischen Meditation im Detail.

Gesamtlänge des Videos: 6 Stunden

Quizze: 4

Physiologie

In den beiden Physiologiekursen mit Kalyani lernst Du die Auswirkungen der Meditation auf unseren Körper und Geist kennen.

Gesamtlänge des Videos: 3 Stunden

Quizen: 2

Tägliches Pranayama und Asana-Praxis

Der Kurs ist in sechs Tage unterteilt und beinhaltet jeden Tag eine 1,5-stündige Hatha-Yoga-Praxis mit Kalyani. Diese Praktiken sollen Deinen Körper und Geist auf Deiner Lernreise unterstützen.

Gesamtlänge des Videos: 9 Stunden

Kursstunden insgesamt

Der Kurs sollte mindestens 60 Stunden in Anspruch nehmen. Einige Studierende möchten die Videos überarbeiten und erneut ansehen (sehr empfehlenswert). In diesem Fall kann es bis zu 80 Stunden dauern, den Kurs abzuschließen. Nachstehend findest Du die Aufschlüsselung der Lernstunden.

Video-Stunden insgesamt: 32

Arbeitsaufträge und Praxisstunden: 20

Quiz-Stunden: 2

Kursstunden insgesamt: 54



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, schlagen wir folgendes vor:

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

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

- Engagiere Dich voll und ganz und lerne zu festen Zeiten, als ob Du eine normale Schule besuchen würdest.
- 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 Documentsspeichern und sichern, damit Du bei Bedarf von Deinem Smartphone oder Tablet aus auf Deine früheren Arbeiten zugreifen kannst. 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 speziellen 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 sein, wenn Du online lernst, also Sorge dafür, dass sie Dir eine Lernroutine ermöglicht. Bitte außerdem Deine Freunde, Verwandten und Kollegen, Deinen "Arbeitsmodus" zu respektieren und erwäge, Dein Telefon auszuschalten und Dich bei allen sozialen Netzwerken abzumelden, wenn Du lernst; Du möchtest weder unterbrochen noch abgelenkt 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 präziser Studienplan ist entscheidend für erfolgreiches Online-Lernen. Im Folgenden findest Du einige Leitlinien für die Erstellung eines guten Studienplans:

- **Plane im Voraus.**
Plane Deinen Studienplan und lege fest, wie viele Tage oder Wochen Du für den Abschluss des Kurses benötigst. Auf diese Weise legst Du eine Frist für Dich selbst fest.
- **Erstelle einen effektiven Lernplan.**
Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstelle 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 jedes Mal, wenn Du lernst, markieren und überprüfen kannst.
- **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.**
Setze Dir vor dem Lernen klare Zeitlimits und verteile Deine Lernzeit gleichmäßig. Wir alle haben eine begrenzte Konzentrationszeit. 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. Erinnerung Dich regelmäßig an Dein Ziel, an diesem Kurs teilzunehmen.

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

Bei Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit dem Dozenten, so dass Du vielleicht zögerst, uns Deine Fragen oder Zweifel während des Studiums mitzuteilen. Wir empfehlen Dir, eine Beziehung zu Deinem Online-Lehrerteam aufzubauen, indem Du Dich regelmäßig mit ihm in Verbindung setzt und sie 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. **Mindestens 2 Mal wiederholen, überarbeiten und wiederholen (sehr wichtig).**

Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal zu wiederholen, um ein gutes Verständnis zu erlangen. Das Wiederholen des Gelernten verbessert Dein Gedächtnis und hilft Dir, die Kursinhalte besser zu verstehen. Unsere Studenten finden 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 Arhanta 50-Stunden-Ausbildung zum Meditationslehrer ist eine Ausbildung zur Zertifizierung von Lehrern. Du musst den Kurs gewissenhaft absolvieren und alle Aufgaben erfüllen, um das Zertifikat zu erhalten. Bitte beachte, dass Du das Zertifikat auch nicht bekommst, wenn Du die Aufgaben nicht erledigen willst. 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 sehr nützlich sein kann. Die Aufgaben sind leicht zu bewältigen und sehr lehrreich. Viele Aufgaben sind Lehraufträge und erfordern, dass Du mit Schülern arbeitest. Bitte beachte, dass Du jeden, einen Freund oder ein Familienmitglied (unabhängig von dessen vorheriger Yoga-Erfahrung) bitten kannst, Dein Schüler zu sein.

Verantwortung und Ethik

Als Online-Student hast Du eine besondere Verantwortung:

- Erstelle einen Lernplan.
- Organisiere das Studienmaterial.
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor.
- Erledige alle Aufgaben gewissenhaft.
- Protokolliere Deine Lernstunden.
- Befolge den Rat des Lehrers; unterschätze nicht seine/ihre Erfahrung.

Zertifizierung und Stundengutschriften

Wir glauben, dass Du nach Abschluss dieses Kurses über ausreichende Kenntnisse verfügst, um professionelle Meditationsklassen zu leiten. Daher erhältst Du nach positivem Abschluss ein Zertifikat über den Abschluss der **50-Stunden-Meditationslehrausbildung** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Mit diesem Zertifikat kannst Du als zertifizierter Meditationslehrer unterrichten und arbeiten.

Wenn Du Meditation professionell in Gruppen oder an Einzelpersonen unterrichten möchtest, erfordert dieser Kurs keine weiteren Anmeldungen oder zusätzliche Ausbildungen.

Bitte beachte jedoch, dass Du zunächst eine reguläre 200-stündige Yogalehrerausbildung absolvieren musst, um Dich als RYT200 bei einem Yogaverband (wie Yoga Alliance) zu registrieren und den Meditationskurs zu Deinem Profil hinzuzufügen. 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, bieten wir 200-stündige Hatha-Yogalehrerausbildungen online und in unseren Ashrams an.

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

2022-2023 RYS Online-Unterrichtsbestimmung

Gut zu wissen: Die Anerkennung vom 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 für die für alle RYTs erforderlichen Continuing Education (CE) Unterrichtsstunden verwendet 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. Klicke auf "Mein Dashboard" in der oberen rechten Ecke, wenn Du eingeloggt bist.
3. Klicke auf der linken Seite auf den Link "My Training Hours" und wähle "In Person with a YACEP" aus.
4. Lade DeinZertifikat hoch.
5. Finde Deinen YACEP >> Suche nach 'Ram Jain'.
6. Scrolle nach unten, um den Kurs zu finden, den Du abgeschlossen hast.
7. Einen Antrag stellen.
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 Yoga Alliance:

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	26.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	3.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	0.00	50.00

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, sendest Du uns vor Ablauf des 30sten Tages eine E-Mail und Du erhältst umgehend und garantiert eine vollständige Rückerstattung. Wenn Du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter 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, Materialien zum Herunterladen im PDF-Format, Quizfragen und Aufgaben. Du musst alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgaben hochladen, um am nächsten Tag am Unterricht teilnehmen zu können. 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 er noch nicht genehmigt wurde. Bitte beachte: Wenn Du Fragen an den Lehrer hast, stelle diese nicht in der Aufgabe, sondern frag Ram direkt per E-Mail oder über das Message Board.

Verbindung zu Deinen Lehrern

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

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

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir ermutigen Dich auch, Dich mit anderen Studenten der 50-Stunden-Online-Meditationslehrausbildung 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!