

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® ONLINE YOGA PHILOSOPHIE KURS - ORIENTIERUNG

ORIENTIERUNG



Arhanta Yoga
ASHRAMS

Willkommen zum Online Yoga Philosophie Kurs	2
Wer sind wir? Einführung	2
Deine Lehrerin	2
Gliederung des Kurses	2
Tropfmethode	3
Abschluss der Lektion	3
Inhalt Übersicht	3
Wie hole ich das Beste aus diesem Kurs heraus?	4
Zertifizierung und Stundengutschriften	6
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung	7
Wichtig - Erstattungen	8
Abgeben von Aufgaben und Kontakt zu den Lehrern	8
Technische Unterstützung & Zertifikat	8



WILLKOMMEN ZUM ONLINE YOGA PHILOSOPHIE KURS

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

- Wer sind wir?
- Kursübersicht
- Wie holst du das Beste aus diesem Kurs heraus?
- Verantwortlichkeiten 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. Wir von Arhanta Yoga haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu helfen, selbstbewusste und zertifizierte Yogalehrer/innen zu werden. Unsere Kurse basieren auf über zwei Jahrzehnten Lehrerfahrung. Seit 2009 wurden über 12 000 Yogalehrer/innen in den Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert.



Deine Lehrerin

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 Stunden Unterrichtserfahrung)



Ram ist der Schulleiter und Direktor unserer Yoga-Ashrams und hat über 23 Jahre Lehrerfahrung. Seit 2009 hat er weltweit über 12000 Yogalehrer/innen ausgebildet. Geboren und aufgewachsen in Indien, begann seine Ausbildung in Yoga und vedischer Philosophie bereits im Alter von acht Jahren als Teil seiner Grundschulausbildung. Er verfügt über fundierte Kenntnisse verschiedener alter Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Anatomie und Physiologie.

Überblick über den Kurs

Dieser Online-Kurs vermittelt dasselbe Wissen und deckt alle Themen ab wie unser Kurs in den Ashrams.

Wir haben die aktuellen Kursvideos hinzugefügt, damit du die gleiche Erfahrung machen kannst, als würdest du mit dem Lehrer in einem Kurs vor Ort sitzen.

Tropfmethode

Der Kurs wird nach der Drip-Methode angeboten. Das bedeutet, dass die folgenden Kapitel erst nach Abschluss der früheren Kapitel zugänglich werden. Und die Inhalte werden täglich freigeschaltet. Auch wenn es anfangs etwas mühsam erscheinen mag, hat sich diese Methode als die beste für das Online-Lernen erwiesen.

Abschluss der Lektion

Es ist wichtig, dass du nach Abschluss aller Lektionen unbedingt auf "Weiter" drückst. Dann ist die Lektion grün markiert und der Fortschritt zeigt "Abgeschlossen" an.

Inhalt Übersicht

1. Grundlegende Konzepte

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

2. Die drei Gunas

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

3. Die sieben Stufen des Wissens

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

4. Die vier Pfade des Yoga

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

5. Ashtanga Yoga Philosophie (Teil 1)

Videomaterial: 1,5 Stunden

6. Ashtanga Yoga Philosophie (Teil 2)

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

7. Die drei Körper

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

8. Der Verstand

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

9. Karma und Reinkarnation

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

10. Das Konzept von Gott

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1



11. Kundalini Yoga und die sieben Chakren

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

12. Die Shat Kriyas

Videomaterial: 1,5 Stunden

Quiz: 1

Studienstunden insgesamt

Videos: 16,5 Stunden

Quizzes & Selbststudium: 8,5 Stunde

Insgesamt: 25 Stunden

Wie hole ich das Beste aus diesem Kurs heraus?

Online-Kurse sind eine sehr bequeme Art, sich weiterzubilden. Ein Online-Kurs erfordert Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Willenskraft und eine starke Motivation, denn es kann für dich als Online-Lernende/r eine Herausforderung sein, einen Online-Kurs erfolgreich abzuschließen, gerade weil er so bequem ist.

Um sicherzustellen, dass du das Beste aus diesem Kurs herausholst, empfehlen wir dir:

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 zu lernen sind. Um erfolgreich online zu lernen, musst du einen großen 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, als ob du eine normale Schule besuchen würdest.
- Erledige deine Lernaufgaben und Aufträge pünktlich.
- Fahre NICHT mit dem nächsten Kapitel fort, bevor du das aktuelle Kapitel abgeschlossen hast.
- Sei selbstdiszipliniert, denn es wird niemand da sein, der dich für dein Lernen und dein Wachstum verantwortlich macht.

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

2. Stelle sicher, dass du einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät hast:

Technologische Pannen passieren immer wieder. Um digitale Pannen zu vermeiden, solltest du deine Arbeit regelmäßig in einem Cloud-Speicher, z. B. Dropbox oder Google Documents, speichern und sichern, damit du bei Bedarf von deinem Smartphone oder Tablet aus auf deine Arbeit zugreifen kannst. Stelle außerdem sicher, dass du eine Sicherungskopie deiner Online-Kursunterlagen und Aufgaben hast und speichere die Kontaktdaten deines Ausbilders oder Trainers 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:

Egal, 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 wichtigsten Anliegen sein, wenn du online lernst, also Sorge dafür, dass sie deine Lernroutine ermöglicht. Bitte außerdem deine Freunde, Verwandten und Kollegen, deinen "Arbeitsmodus" zu respektieren und erwäge, dein Handy auszuschalten und alle sozialen Netzwerke abzumelden, wenn du lernst; du willst ja weder unterbrochen noch abgelenkt werden. Das ist sehr wichtig für den erfolgreichen Abschluss des Kurses.

4. Identifiziere deine Lernziele und Ziele:

Von Anfang an solltest du dir darüber im Klaren sein, was du mit diesem Online-Kurs erreichen willst. Ihr solltet euch regelmäßig daran erinnern, was ihr am Ende des Kurses erreichen wollt. Das wird dich motivieren, den Kurs richtig zu beenden, ohne Abstriche zu machen.

5. Erstelle einen Lernplan:

Ein genauer Lernplan ist für erfolgreiches Online-Lernen unerlässlich. Im Folgenden findest du einige Richtlinien für die Erstellung eines guten Lernplans:

- **Plane im Voraus:**

Plane deinen Lernplan, um festzulegen, wie viele Tage oder Wochen du für den Kurs brauchst. Auf diese Weise setzt du dir selbst eine Frist.

- **Stelle einen effektiven Lernplan auf:**

Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstelle einen Lernplan, wie du ihn in der Schule verwenden würdest. Behalte bei der Erstellung des Zeitplans deine Verpflichtungen und Aufgaben im Auge, 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 markieren und jedes Mal überprüfen kannst, wenn du lernst.

- **Erstelle To-Do-Listen:**

Erstelle eine To-Do-Liste mit den Aufgaben, die du jeden Tag oder jede Sitzung erledigen musst. Das ist eine gute Methode, um Prioritäten für deinen Lernplan zu setzen und mit deinem Studium auf Kurs zu bleiben.

- **Setze dir Zeitlimits:**

Setz dir vor dem Lernen 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 verdauen kannst.

- **Halte dich an den Zeitplan:**

Halte dich schließlich an deinen Lernplan. Prokrastination ist das größte Problem von Online-Lernenden, also Sorge dafür, dass du organisiert bleibst und nicht hinter deinen Zeitplan zurückfällst. Erinnere dich regelmäßig an dein Ziel, diesen Kurs zu besuchen.

6. Bitte uns um Hilfe, wenn du sie brauchst:

In Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit dem Ausbilder, daher kannst du uns während des Studiums Fragen oder Zweifel stellen. Wir empfehlen, eine Beziehung zu deinem Online-Lehrer aufzubauen, indem du ihn regelmäßig kontaktierst und ihn über deine Fortschritte informierst. Indem du uns Fragen stellst, verstehst du den Inhalt besser und hilfst uns, die Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu verstehen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.



7. Überprüfe, überarbeite und wiederhole mindestens 2 Mal (sehr wichtig):

Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dir dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal durchzugehen, um es richtig zu verstehen. Das Wiederholen des Gelernten verbessert dein Gedächtnis und hilft dir, das Kursmaterial besser zu verstehen. Unsere Schüler/innen finden jedoch oft jedes Mal neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut durchgehen. Die Wiederholung der Aufgaben wird dein Verständnis vertiefen und dein Selbstvertrauen stärken.

Verantwortung und Ethik

Als Onlinestudent hast du bestimmte Pflichten:

- Erstelle einen Lernplan
- Organisiere die Lernmaterialien
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor
- Beende alle Aufgaben aufrichtig
- Logge deine Lernstunden ein
- Befolge den Rat des Lehrers; unterschätze nicht die Erfahrung des Lehrers

Zertifizierung und Stundengutschriften

Wir sind davon überzeugt, dass du nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses wichtige Fähigkeiten für deinen Yoga-Unterricht erworben hast. Deshalb erhältst du nach Abschluss ein Zertifikat über den **25-stündigen Yoga-Philosophie-Kurs** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Wenn du Yoga-Philosophie professionell in einer Gruppe oder an Einzelpersonen unterrichten möchtest, erfordert dieser Kurs keine weiteren Anmeldungen oder Zusatzausbildungen.

Bitte beachte jedoch, dass du zunächst eine reguläre 200-stündige Yogalehrer-Ausbildung absolvieren musst, um dich als RYT200 bei einem Yoga-Verband (wie der Yoga Alliance) zu registrieren und den Yoga-Philosophie-Kurs zu deinem Profil hinzuzufügen. Dann kannst du die Kursstunden auf die CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) der Yoga Alliance anrechnen lassen. **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, dich aber dafür interessierst, 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-Unterrichtsregelung

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

Anmeldung zur Yoga Alliance Fortbildung (YACEP)

So fügst du die Kursstunden zu deinem Yoga Alliance Profil hinzu:

1. Auf www.yogaalliance.org wählst du den Link "Anmelden" oben rechts und gibst deine E-Mail-Adresse ein.
2. Sobald du eingeloggt bist, klicke oben rechts auf "Mein Dashboard".
3. Klicke auf den Link "Meine Trainingsstunden" auf der linken Seite und wähle "Persönlich mit einem YACEP".
4. Lade dein Zertifikat hoch.
5. Finde dein YACEP >> Suche nach 'Ram Jain'.
6. Scrolle den Kurs herunter, den du abgeschlossen hast.
7. Anfrage 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>





Im Folgenden findest du eine Aufschlüsselung der Stunden für Yoga Alliance:

Edit Course

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	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 🔗	0.00	25.00
TOTAL	0.00	25.00

Wichtig - Erstattungen

Unsere Verpflichtung dir gegenüber ist unsere Null-Risiko-Garantie. Deine Zufriedenheit ist uns wichtig. Wenn du also aus irgendeinem Grund mit unserem Online-Kurs nicht zufrieden bist, kannst du innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf eine volle Rückerstattung verlangen. Das bedeutet, dass du innerhalb der ersten 30 Tage bis zu 25 % des Kurses erforschen kannst. Wenn du feststellst, dass der Kurs nicht das Richtige für dich ist, schick uns vor Ablauf des 30. eine Nachricht. Wenn du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter info@arhantayoga.org.

Wie kannst du Aufgaben abgeben und mit deinen Lehrern in Kontakt treten?

Abgeben von Aufträgen

Auf deinem E-Learning-Dashboard findest du Videos, herunterladbare Materialien im PDF-Format und Aufgaben. Um den Kurs erfolgreich abzuschließen, musst du dir alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgaben hochladen. Das Hochladen der Aufgabe ist ganz einfach und wird in den nächsten Tagen von einem unserer Mitarbeiter/innen 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 die Lehrkraft hast, stelle sie 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 Kurses Zweifel oder Fragen hast.

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

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir ermutigen dich auch, dich mit anderen Teilnehmern des Online-Philosophiekurses über das Diskussionsforum in deinem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wende dich bitte nicht an die Lehrkräfte, 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 alles Gute für deine Ausbildung. Zögere nicht, uns zu kontaktieren, wenn du Fragen hast!