Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® VINYASA YOGA TEACHER TRAINING ORIENTATION

ORIENTIERUNG

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Willkommen bei der Online-Vinyasa-Yogalehrerausbildung 2

Über Arhanta Yoga 2

Deine Lehrkräfte 2

Kursübersicht 3

Wie hole ich das Beste aus diesem Kurs heraus? 4

Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung 7

Wichtig - Erstattungen 8

Aufgaben abgeben und Kontakt zu den Lehrern aufnehmen 8

Technische Unterstützung & Zertifikat 8

WILLKOMMEN BEI DER ONLINE-VINYASA-YOGALEHRERAUSBILDUNG

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?

Über Arhanta Yoga

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 Lehrerinnen und Lehrer

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10.000 Stunden Unterrichtserfahrung)

Kalyani ist seit 2013 leitende Lehrerin und Creative Director in den Arhanta Yoga Ashrams. Sie ist in der Schweiz geboren und aufgewachsen. Seit ihrer 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 über acht Jahren Yogalehrer/innen 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 profunde Kenntnisse in Physiologie und Bewegungstechniken.

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/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 der alten Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Anatomie und Physiologie.

Kursübersicht

Dieser Online-Kurs vermittelt dasselbe Wissen und deckt alle Themen ab wie unser Ashram-Kurs. Dieser Kurs bietet Aufzeichnungen des Kurses vor Ort. So kannst du die gleiche Erfahrung machen, als wärst du mit Ram und Kalyani im Klassenzimmer.

Der Kurs ist genauso aufgebaut wie unser fünftägiger Vor-Ort-Kurs. Wir empfehlen, der vorgegebenen Struktur zu folgen, um den größtmöglichen Nutzen und das beste Verständnis für den Stoff zu erhalten. Schließe zum Beispiel den ersten Tag ab, bevor du mit dem nächsten Tag weitermachst.

Wie soll man unterrichten?

In sieben Videos lernst du, wie du Vinyasa-Flow-Stunden anleitest, modifizierst, anpasst und aufbaust. Zu jedem Video gibt es eine Übungsaufgabe, bei der du die Posen selbst übst und sie mit Änderungen und Anpassungen an 1-2 Schüler/innen weitergibst.

Nachdem du diese sieben Videos abgeschlossen hast, wirst du durch eine Reihe von Unterrichtsaufgaben geführt, durch die du lernst, eine 90-minütige Vinyasa Flow-Klasse sicher vorzubereiten und zu unterrichten.

Gesamtlänge des Videos: 7 Stunden
Arbeitsaufträge: 15 Stunden
Quizze: 2

Philosophie

Während des Philosophieunterrichts mit Ram erfährst du mehr über die Geschichte des Vinyasa Yoga und die Ashtanga Yoga Philosophie.

Gesamtlänge des Videos: 3 Stunden
Quizze: 2

Anatomie

In den drei Anatomiekursen mit Ram und Kalyani lernst du die Anatomie der drei Energieschlösser und relevante anatomische Prinzipien zu Bindegewebe, Muskeln und Gelenken kennen. Der Unterricht ist so gestaltet, dass du die Individualität des Unterrichts verschiedener Schüler/innen verstehst und lernst, wie du Verletzungen und Überlastungen vorbeugen kannst.

Gesamtlänge des Videos: 5,5 Stunden
Quizze: 3

Asana Praxis

Übe mit Kalyani und ihren Schülern und bringe dein Verständnis für Lehrmethoden und Asanas auf eine neue Ebene.

Gesamtlänge des Videos: 7 Stunden

Kursstunden insgesamt

Der Kurs sollte mindestens 60 Stunden in Anspruch nehmen. Manche Schüler/innen möchten die Videos überarbeiten und erneut ansehen (sehr empfehlenswert). In diesem Fall kann es bis zu 80 Stunden dauern, den Kurs abzuschließen. Im Folgenden findest du die Aufteilung der Lernstunden.

Videostunden insgesamt: 22,5
Arbeitsaufträge und Praxisstunden: 15
Quizze: 2.5
Selbststudium: 10.5
Kursstunden insgesamt: 50

Wie kann ich das Beste aus diesem Kurs herausholen?

Online-Kurse sind eine bequeme Art, sich weiterzubilden. Ein Online-Kurs erfordert Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Willenskraft und eine starke Motivation, denn es kann für dich als Online-Lernenden schwierig werden, einen Online-Kurs zu absolvieren, 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.
   - Gehe NICHT zum nächsten Kapitel über, bevor du das aktuelle Kapitel abgeschlossen hast.
   - Sei selbst diszipliniert, denn niemand wird dich für dein Lernen und dein Wachstum verantwortlich machen.

   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.**
   Technische Pannen kommen vor. 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 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.**
   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 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. **Wiederhole, überprüfe und wiederhole mindestens 2 Mal (sehr wichtig).**
   Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dir, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal zu wiederholen, damit du es richtig verstehst. Wenn du das Gelernte wiederholst, verbessert sich dein Gedächtnis und du verstehst die Kursinhalte besser. 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.

Lehraufträge

Die 50-stündige Vinyasa-Yogalehrerausbildung von Arhanta ist eine Ausbildung zur Zertifizierung von Lehrern. Du musst den Kurs gewissenhaft absolvieren und alle Aufgaben erfüllen, um das Zertifikat zu erhalten. Bitte bedenke, dass du das Zertifikat auch nicht erhältst, 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 einfach zu bewältigen und sehr lehrreich. Viele Aufgaben sind Lehraufträge und erfordern, dass du mit Schülern und Schülerinnen arbeitest. Bitte beachte, dass du jeden, einen Freund oder ein Familienmitglied (unabhängig von dessen Yoga-Erfahrung) bitten kannst, dein Schüler zu sein.

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

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses hast du das nötige Wissen, um Vinyasa-Yoga-Kurse zu geben. Deshalb erhältst du nach Abschluss ein Zertifikat über die **50-stündige Vinyasa-Yogalehrerausbildung** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Mit diesem Zertifikat kannst du als zertifizierter Vinyasa-Yogalehrer unterrichten und arbeiten.

Wenn du Vinyasa Yoga professionell an Gruppen oder Einzelpersonen unterrichten möchtest, erfordert dieser Kurs keine weiteren Anmeldungen oder Zusatzausbildungen.

Bitte beachte jedoch, dass du zunächst eine reguläre 200-Stunden-Yogalehrerausbildung absolvieren musst, um dich als RYT200 bei einem Yogaverband (wie der Yoga Alliance) zu registrieren und den Vinyasa Yoga-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. Klick„ auf "Mein Das“board" in der oberen rechten Ecke, wenn du eingeloggt bist.
3. Klicke auf den„Link "Meine Trainingss“unden" auf der linken Seite und „ähle "Persönlich mit einem“YACEP".
4. Lade dein Zertifikat hoch.
5. Finde dein YACEP >> Suche,nach 'Kalyani Hauswirth-Jain
6. Scrolle nach unten, um den Kurs zu finden, den du abgeschlossen hast.
7. Sende eine Anfrage.
8. Innerhalb von 14 Tagen werden deine Stunden hinzugefügt.

Du kannst Kalyanis YACEP-Profil hier finden:

https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=27736#/section=1

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

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

Course Name *

50-hour Online Vinyasa Yoga Teacher Training

Educational Categories *

	Contact Hours	Non-Contact Hours
Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	24.00
Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	12.00
Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	8.00
Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	**0.00**	**50.00**

Wi–htig - 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, PDF-Materialien zum Herunterladen, Quizfragen und Aufgaben. Du musst alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgaben hochladen, um am nächsten Tag am Unterricht teilnehmen zu können. Es ist ganz einfach, eine Aufgabe hochzuladen, und sie wird in den nächsten Tagen von einem unserer Mitarbeiter genehmigt. Sobald die Aufgabe hochgeladen wurde, kannst du den Kurs fortsetzen, auch wenn sie noch nicht genehmigt wurde. Wenn du Fragen an die Lehrkraft hast, füge sie bitte nicht zu den Aufgaben hinzu, sondern frage Ram direkt per E-Mail oder im Forum.

Verbinde dich mit deinen Lehrern

Ein regelmäßiger Kontakt mit deinem Lehrer wird dir in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögere nicht, Kalyani oder Ram zu kontaktieren, wenn du während deines Studiums irgendwelche Zweifel oder Fragen hast.

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

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir möchten dich auch dazu ermutigen, dich über das Diskussionsforum in deinem E-Learning-Dashboard mit anderen Teilnehmern der 50-stündigen Online-Vinyasa-Yogalehrerausbildung 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!

Arhanta Yoga ASHRAMS