



# janakananda

## YOGASCHULE

### **BASISAUSBILDUNG ZUM YOGA- UND AYURVEDALEHRER FÜR JUNGE ERWACHSENE (16-22 JAHRE)**

#### **KURZBESCHRIEB LEHRPLAN**

Folgende Aufstellung gibt Euch einen Kurzüberblick über die bevorstehende Ausbildung.

Yoga beginnt jedoch dort, wo jede Struktur, jedes Denken aufhört, gerade deshalb ist es auch nicht möglich, die Yoga- und Ayurvedalehrerausbildung in feste Strukturen einzubetten, geht es doch genau darum, diese aufzulösen.

#### **LERNMATERIAL, BÜCHER:**

- Yoga oder Liebe deinen Nächsten als dein Selbst, von Janakananda
- Ayurveda: Die verborgene Kraft der Nahrung, von Janakananda
- Wurzeln des Yoga nach Patanjali
- Anatomie-Unterlagen

#### **LEHRPLAN**

- Yama, Niyama, sowie Asanas. Zu diesen drei ersten Stufen des Yoga gehört ein Grundwissen über die Anatomie des Körpers sowie das Lernen und Praktizieren der Asanas (Hatha-Yoga-Stellungen).
- Pranayama, Pratyahara sowie Dharana, diese drei Stufen beinhalten Atem- und Konzentrationsübungen.
- Grundlagen des Yoga. Nach welchen Kriterien stelle ich eine Yogalektion zusammen.
- Dhyana und Samadhi sowie Studium der Heiligen Schriften sowie das \*Erkennen der Einen Wahrheit\* (goldener Faden des Yoga).
- Einführung in Ayurveda und verstehen der Grundprinzipien der ayurvedischen Nahrungslehre.
- Ayurvedische Ernährung und Krankheiten



### BASISAUSBILDUNG ZUM YOGA- UND AYURVEDALEHRER FÜR JUNGE ERWACHSENE (16-22 JAHRE)

#### AUSBILDUNGSVERTRAG

Name	Vorname	
Strasse	Ort	
Telefon Nr	Email	
<input type="radio"/> Berufstätig	<input type="radio"/> Lehrling	<input type="radio"/> Schüler

**Kursort:** Janakanandas Yogaschule, Friedensstrasse 7, CH-4629 Fulenbach, Telefon +41(0)62 926 06 00

**Beginn:** Samstag, 4.9.2021

**Zeit:** 9.00 – 13.00 Uhr

**Die weiteren Ausbildungsdaten 2021 sind:**

16.10.2021: 9.00 – 17.00 Uhr

04.12.2021: 9.00 – 13.00 Uhr

Die Termine 2022 werden zu gegebener Zeit bekanntgegeben.

**Kursleitung:** Janakananda, Amrita, Katrin Wawer

**Kursdauer:** Der Kurs dauert ca. 2 Jahre und beinhaltet 18 Termine inkl. Abschlussprüfung. Ein Kurzbeschrieb über den Inhalt des Kurses liegt bei. Der Kurs wird mit einer Abschlussprüfung und Diplom beendet.

**Kursgeld:** Das Kursgeld beträgt inkl. Kursmaterial und Nahrungsmittel (Ayurveda):

Für Berufstätige: CHF 1'270.00

Für Lehrlinge: CHF 1'070.00

Für Schüler: CHF 870.00

**Ich bezahle wie folgt (bitte entsprechendes ankreuzen):**

das ganze Kursgeld per 31.8.2021

vierteljährlich, d.h. in 4 Raten per 31.8.2021, 30.11.2021, 28.2.2022, 31.5.2022

Das Kursgeld bitte auf das Konto IBAN: CH95 0077 0016 5415 1137 9 bei der Basler Kantonalbank, 4002 Basel, lautend auf Yogaschule Daniel Jenni, oder mit beiliegendem Einzahlungsschein überweisen. Bei vorzeitigem Beenden des Kurses wird kein Kursgeld zurückerstattet.