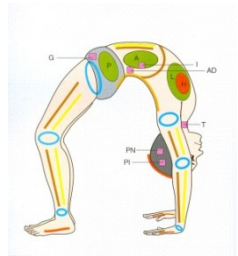


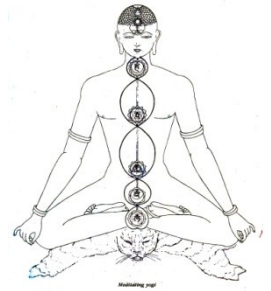
# Yogalehrer-Ausbildung für Hatha- und Raja-Yoga 2012

Der traditionelle Hatha-Yoga bildet die Grundlage fast aller Varianten des Yogas, die in jüngerer Zeit entwickelt wurden. Die Ursprünge des Yoga liegen in einer Zeit vor aller Schrift. Das Wissen wurde mündlich tradiert und erste schriftliche Zeugnisse sind vor etwa 3000 Jahren entstanden. Im Westen bekannter wurde Yoga erst Ende des 19. Jahrhunderts.

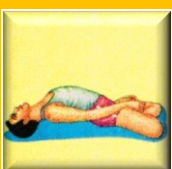
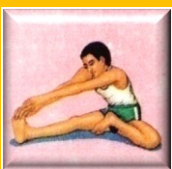
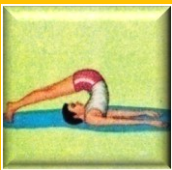
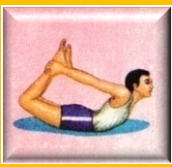
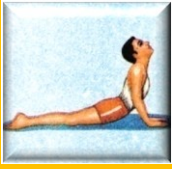
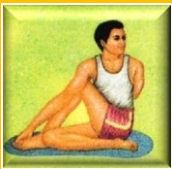
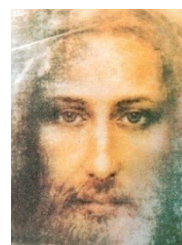
Hatha-Yoga lehrt, wie wir mit bestimmten Übungen (asana, mudra, kriya, pranayama) unseren physischen Körper und den Energie-Körper bewusst machen, wie wir sie reinigen und ihre Fähigkeiten deutlich ausdehnen. Immer deutlicher nehmen wir die Wirkung unserer Handlungen auf diese Körper wahr, besonders bei unserer Ernährung. Ziel dabei ist es, diese beiden wieder zu Werkzeugen zu machen, sie zu beherrschen, anstatt von ihnen beherrscht zu werden. Damit können wir dann Körper und Geist zur Ruhe bringen. Dies bildet die Voraussetzung für die geistige Disziplin des Raja-Yoga.

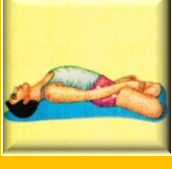
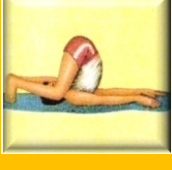
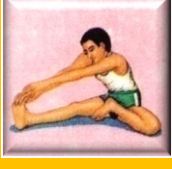
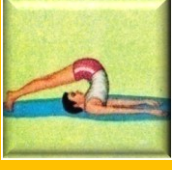
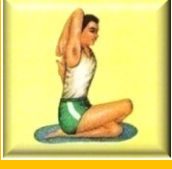
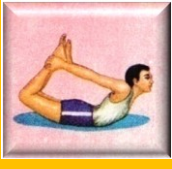
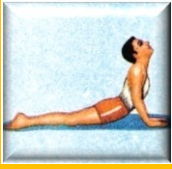
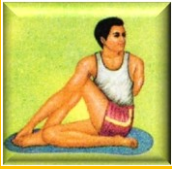


Raja-Yoga lehrt, wie wir systematisch unser Bewusstsein von der physischen Welt, dem Körper und seinen Wahrnehmungen abziehen (pratyahara), es konzentrieren (dharana) und in der Meditation (dhyana) in immer tiefere Schichten unseres Seins lenken. Damit nähern wir uns unserem innersten Kern, unserem Selbst (atman), dem Ort der Selbsterkenntnis, der Glückseligkeit, der Quelle. Auf dieser Reise zu unserem Selbst verändern wir unser Leben in allen Aspekten hin zu mehr Liebe für uns selbst und Andere und erfahren unseren unantastbaren inneren Frieden.



Im theoretischen Teil geht es neben der Vermittlung von anatomischem Wissen um das Yoga-Darshana, dem Verständnis von Mensch und Welt im Yoga, Yoga-Psychologie und Yoga-Philosophie. Hierzu werden wir die folgenden Schriften in Detail studieren: die Hatha Yoga Pradipika von Svatmarama, die Yoga Sutra von Patanjali und die Bhagavadgita mit ihrer Interpretation von Paramahansa Yogananda. Weitere Schriften des Yoga und Vedanta werden auszugsweise behandelt und Parallelen zu neutestamentlichen und apokryphen Evangelien und anderen Traditionen aufgezeigt.





Im **praktischen Teil** lernen wir die Techniken des **Hatha- und Raja-Yoga** kennen, üben sie und verändern damit unser eigenes Leben. Dadurch verstehen wir die Wirkungen der Übungen an unserem eigenen Körper und Geist. Dies ist auch die Voraussetzung, um dieses Wissen authentisch und glaubwürdig weiter zu geben. Yoga ist nicht einfach mentales Wissen, sondern an sich selbst erfahrendes Wissen – Selbst-Verwirklichung. Hierbei lernen wir auch, Fehler bei der Ausführung zu erkennen und gezielte Unterstützungen zu geben. Die Wurzeln liegen in der Tradition von Krishnamarcarya und Shivananda.



In dieser Ausbildung werden wir auch die drei **anderen Wege des Yoga** kennenlernen: **Bhakti-Yoga** – den Weg der Hingabe, **Karma-Yoga** – den Weg des selbstlosen Dienens – und **Jnana-Yoga** – den Weg der Selbstreflektion. Auch hier werden wir entsprechende Schriften studieren und Übungen kennenlernen. Sie sollen die eigene Praxis bereichern, um alle Aspekte der seelischen Entwicklung zu achten.

Diese Ausbildung zum Yogalehrer für **Hatha- und Raja-Yoga** ist berufsbegleitend und dauert 2 Jahre. Der Unterricht findet immer montags von 18 bis 22 Uhr statt und einmal monatlich samstags von 17 bis 20:30 Uhr. Pro Jahr gibt es zwei Intensiv-Wochenenden und eine Intensivwoche auf dem Land. Die Zeiten der Sommer- und Weihnachtsferien entsprechen den Schulferien. Die Ausbildung umfasst 720 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.

Die Ausbildung wird durchgeführt von Roland Bauer und Sreekanth.

**Roland Bauer** gründete 2000 den Raum für Yoga. Er arbeitet als Yogalehrer, Yoga-Therapeut und bildet Yogalehrer aus. Er übersetzt Yogatexte aus dem Sanskrit und unterrichtet indisches Harmonium.



**Sreekanth** kommt aus Kerala, Südindien. Er lebt seit 2004 in Berlin und arbeitet als Yogalehrer und bildet Yogalehrer aus. Er studierte Yoga im Vivekananda-Ashram in Bangalore und Ayurveda an der Universität in Cochin.

Die Ausbildung kostet 200 € (180 € ermäßigt) pro Monat. Die Teilnehmer können während der Ausbildung kostenfrei an beliebigen vielen Yoga-Klassen im „Raum für Yoga“ teilnehmen (unlimited Tarif).

Am Ende der Ausbildung erfolgt eine 1-tägige Abschlussprüfung in Praxis und Theorie. Bei Erfolg erhält der Student das **Zertifikat**, das ihn als qualifizierten Yogalehrer ausweist.

Die Ausbildung beginnt am Montag den 24. September 2012.

Wer sich für diese Ausbildung interessiert, ist herzlich eingeladen, einen der drei **Info-Abende** zu besuchen: Jeweils sonntags am 22. Juli, am 26. August und am 16. September, immer um 19 Uhr im Raum für Yoga.

Raum für Yoga, Chausseestr. 17, 10115 Berlin  
Tel. 030/28 39 16 33, e-mail: post@raum-fuer-yoga.de  
Homepage: [www.Raum-fuer-Yoga.de](http://www.Raum-fuer-Yoga.de)