

Yoga Lehrer
Ausbildung

Alignment
Based Hatha
Yoga

*«Unser Lehrgang über 750
Unterrichtseinheiten ist detailliert geplant,
professionell aufgebaut und mit qualitativ
hochwertigen Ausbildungsunterlagen
ausgestattet.»*



the
yoga
place



In unserer Ausbildung erwirbst du die essentiellen Grundlagen des Alignment Based Hatha Yoga, damit du deine zukünftigen Aufgaben als Yoga Lehrerin oder Yoga Lehrer professionell und mit Freude wahrnehmen kannst.



Was macht eine gute Yoga Lehrerin / ein guter Yoga Lehrer aus?

Gute Yoga Lehrer müssen unserer Meinung nach über eine hohe Integrität, Expertise und hohe Professionalität verfügen.

Des Weiteren müssen sie ausreichend und über einen genügend langen Zeitraum in den Sicherheitsaspekten des Yogas geschult worden sein sowie in echter Aufmerksamkeit und Mitgefühl auf Schüler zugehen können.

Wir verfügen über die für einen guten Unterricht erforderlichen Kompetenzen und sind speziell geschult, um angehende Yoga Lehrer auszubilden. Unser Wissen über Yoga stammt von einer klar definierten Linie ab. Es ist sicher, effektiv, Resultat orientiert und erforscht. Um Teil dieses Wissens weiterzugeben, ist ein Yoga Lehrer Ausbildungsprogramm von mindestens 750 Kontaktstunden notwendig.

In unserer Ausbildung erwirbst du die Grundlagen, um deine zukünftigen Aufgaben als Yoga Lehrerin oder Yoga Lehrer professionell und mit Freude wahrnehmen zu können.



Unser Ziel ist, qualitativ sehr gut geschulte Yoga Lehrer auf den Markt zu bringen, die über eine hohe Integrität, Expertise und Professionalität verfügen sowie ein vollumfassendes Verständnis über Yoga weitergeben können.

750 Stunden Unterricht sowie mindestens 200 Stunden Selbststudium in 2 ¼ Jahre

Schwerpunkte:

- Alignment Based Yoga Asana
- Unterrichtsmethodik
- Detaillierte Anatomie
- Pranayama
- Meditation
- Yoga Philosophie & Lifestyle
- Energetik

Geeignet für:

- Yoga Schüler, die Yoga unterrichten möchten
- Yoga Schüler und Lehrer, die ihre Asana & Pranayama Übungen durch das Lernen von Anatomie und Ausrichtung vertiefen und verbessern möchten
- Yoga Schüler und Lehrer, die ihren spirituellen Weg vertiefen möchten
- Yoga Lehrer, die ihre Unterrichtsmethodik verbessern möchten

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung und Abschlussprüfung erhalten die Schüler ein Abschlusszertifikat von the yoga place, gmbh über die 750 Unterrichtseinheiten. Zusätzlich wird die Ausbildung auch bei Yoga Alliance als RYT 500 registriert werden.

Voraussetzung

Unsere 750 Stunden Yoga Lehrer Ausbildung ist intensiv und setzt voraus, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit sind, auch nebst dem regulären Unterricht an sich zu arbeiten. Die Aufnahme ist grundsätzlich möglich, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Mindestens 5 Jahre regelmäßige Yoga Praxis, davon mindestens 2 Jahre im Alignment Based Yoga Stil (Stilrichtung, die den Fokus auf die korrekte Ausrichtung des Körpers bei Asana legt wie z.B. Iyengar Yoga, Anusara Yoga etc.)
- Abgeschlossene Berufslehre oder Studium
- Persönliches Aufnahmegespräch mit den Hauptlehrern der Ausbildung zur gegenseitigen Überprüfung des Qualitätsanspruchs

Dauer & Daten

Kursdaten 2019*

Januar: 3./4./5./6./12./13.

Februar: 2./3.

April: 6./7.

Juni: 8./9./10.

Juli/August: 27. bis 10.
(2 Wochen am Stück)

September: 28./29.

November: 2./3.

Dezember: 21./22.

Kursdaten 2020*

Januar: 2./3./4./5./11./12.

Februar: 1./2.

April 4./5.

Mai: 30./31.

Juni: 1.

August: 1. bis 15.
(2 Wochen am Stück)

September: 26./27.

November: 7./8.

Dezember: 19./20.

Kursdaten 2021*

Januar:
3./4./5./6./7./8./16./17.

März: 19./20./21.

* Änderung der Daten vorbehalten



Kosten

Weitere Informationen und Bestimmungen sind den separaten Teilnahme- und Zahlungsbestimmungen zu entnehmen.

Registrierungsgebühr: CHF 500.00 (inkl. MWST)

Ausbildungskosten: CHF 12'500.00 (inkl. MWST)

Die Ausbildungskosten umfassen 750 Stunden direkten Unterricht mit den Hauptlehrern und Gastlehrern plus ein von the yoga place, gmbh erstelltes Yoga Lehrer Handbuch. Nicht enthalten in den Kosten sind weitere Bücher und Schreibmaterialien, die für den Unterricht erforderlich sind.

Falls kein anderer individueller schriftlicher Zahlungsplan vereinbart wurde, sind die Kosten wie folgt fällig:

CHF 2'500.00 per 1. Dezember 2018

CHF 2'500.00 per 1. Juli 2019

CHF 2'500.00 per 1. Dezember 2019

CHF 2'500.00 per 1. Juli 2020

CHF 2'500.00 per 1. Dezember 2020



Joey Mascarenhas greift auf einen über 30-jährigen Erfahrungsschatz im Gebiet Yoga zurück und lebt die Werte des Yogas.

«Unser Schüler / Lehrer Verhältnis während der Ausbildung ist tief, damit wir individuell auf die angehenden Yoga Lehrer eingehen können.»

Joey Mascarenhas

Yoga Lehrer & Mitgründer von the yoga place, gmbh

Joey lebt seit 2006 in Zürich. Geboren und aufgewachsen in Indien, besitzt er ein tiefes spirituelles Verständnis und kann heute auf einen über 30-jährigen Erfahrungsschatz im Bereich Yoga, Meditation und Energieheilung zurückgreifen. Seine ersten tiefen spirituellen Erfahrungen machte Joey bereits mit 17 Jahren, als sich sein Bewusstsein während einer Meditation plötzlich ausdehnte. Er beschreibt diese transzendente Erfahrung folgendermassen: «Ich existierte ausserhalb meiner physischen Grenze und war eins mit allem um mich herum. Ich machte in diesem Augenblick eine Erfahrung ausserhalb der menschlichen Sinneswahrnehmung – und das ist mir bis heute geblieben.» Durch diese Erfahrung realisierte Joey, dass der Mensch mehr ist als sein physischer und mentaler Körper und dass das Bewusstsein ausserhalb des Körpers existiert. Dies löste einen unstillbaren Wissensdurst in ihm aus, und dieser Wissensdurst führte ihn zu verschiedenen spirituellen Lehrern, Heilern, Heiligen und Gurus in Indien.

Ein Jahr nach seiner spirituellen Erfahrung begann Joey, Yoga Asana und Pranayama zu lernen. Über die nächsten neun Jahre besuchte er sieben bis acht Yogalektionen pro Woche. Seine Hauptlehrer waren die hochqualifizierten Senior-Iyengar-Yoga-Lehrer Pater Joe Pereira und Feroza Ali. Mit Pater Joe Pereira steht Joey noch heute in engem Kontakt.

Im Bereich Meditation praktiziert er seit 1992 Vipassana-Meditation und erhielt den Shaktipat (die spirituelle Initiation) im Alter von 18 Jahren direkt vom weltweit bekannten Kundalini-Master Gurudev Swami Shivom Tirthji Maharaj. Zudem studiert Joey seit Längerem das Meditations-System des verstorbenen Guruji Choa Kok Sui.



«Gute Yoga Lehrer haben eine hohe Integrität, Expertise und Professionalität.»

Im Bereich Energieheilung kam Joey bereits als Teenager mit dem christlichen Heiler Pater Joe Santiago in Kontakt und erlernte die Kunst der christlichen Heilung direkt von ihm. Später wurde er über mehrere Jahre vom weltberühmten Energieheiler Patrick San Francesco in Energieheilung unterrichtet. Durch das anhaltende Studium des Healing-Systems von Guruji Choa Kok Sui verfeinert er seine Heilungstechniken laufend.

In jungen Jahren assistierte Joey ausserdem dem Direktor des Weltreligionskongresses in Mumbai und traf dabei viele Schlüsselpersonen verschiedenster Weltreligionen.

Joey ist auch ein passionierter Leser und erforscht verschiedenste Yogaphilosophien und esoterische Systeme. Bereits in seinem Studium der Anthropologie in Mumbai spezialisierte er sich auf das Gebiet primitiver Religionen und Kulturen in der Welt.

Aufgrund seiner Verbundenheit mit der indischen Kultur, seiner tiefen Spiritualität und des kontinuierlichen Studiums verschiedenster yogischer Theorien und Texte lebt und praktiziert Joey die Werte des Yogas tagtäglich. Seine über 30-jährige Erfahrung fließt in seinen präzisen Unterrichtsstil ein.

Als einer unter wenigen Yoga Lehrern besitzt Joey langjährige Praxis sowohl im Unterrichten von Asana wie auch von Pranayama und ist dank seines Wissens über Meditationstechnik, Spiritualität und Energieheilung in der Lage, aspirierende Yoga Schüler sicher und effektiv auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten.



Tanja Lenger Mascarenhas unterrichtet seit dem Jahre 2009. Ihr Unterrichtsstil ist einfühlsam und sehr präzise.

«Unser Wissen über das Yoga stammt von einer klaren Linie. Es ist sicher, effektiv, Resultat orientiert und erforscht.»

Tanja Lenger Mascarenhas Yoga Lehrerin & Mitgründerin von the yoga place, gmbh

Bevor Tanja ihrem inneren Ruf folgte und sich vollständig auf das Leben als Yoga Lehrerin ausrichtete, war sie längere Zeit im Finanzsektor tätig. Nach der KV-Lehre in einer Schweizer Bank wechselte sie 1997 als junge Frau zu einer der erfolgreichsten US-Investmentbanken, wo sie in den folgenden Jahren an Standorten in Zürich, London und New York ausgebildet wurde und auch erfolgreich die Weiterbildung als Finanzanalystin und Portfolio-Managerin abschloss.

Ebenfalls im Jahr 1997 begann sie bei verschiedenen Iyengar-Yoga-Lehrern in Zürich Unterricht zu nehmen und legte damit den Grundstein für ihr Yoga-Engagement. Tanja war von Anfang an fasziniert von Yoga, hatte jedoch nicht die nötige Zeit, um sich tiefer auf das Thema einzulassen. 2003 wuchs in ihr der Wunsch nach einem Wandel, und so kündigte sie ihren Job und reiste nach Indien – dem Ursprungsland des Yoga. Dort lernte sie Joey kennen und begann mit seiner Hilfe den holistischen und spirituellen Aspekt des Yoga zu verstehen. Zu diesem Zeitpunkt wurde sie auch Schülerin von Pater Joe Pereira, einem weltweit bekannten Senior-Iyengar-Yoga-Lehrer, dessen Workshops sie nach wie vor regelmässig besucht.

Von 2004 bis 2011 war sie sowohl in der Finanz- wie auch in der Yogawelt tätig. Tagsüber verkaufte sie auf dem Trading Floor einer Schweizer Bank strukturierte Produkte an institutionelle Kunden und Banken, in der Freizeit nahm jedoch das Yoga die Hauptrolle ein. Ihre Asana-Kenntnisse vertiefte Tanja zwischen 2004 und 2013 zweimal pro Woche im Iyengar Yoga bei Vasili Vlachos in Zürich.



«Wer nicht mehr lernen will, kann auch kein guter Yoga Lehrer sein.»

Seit 2015 ist Tanja Schülerin von Aadil Palkhivala (auch bekannt als The Teacher of Teachers), der seit seinem siebten Lebensjahr persönlich von Guruji B. K. S. Iyengar unterrichtet worden war. Seit Sommer 2018 gehört Tanja zu den wenigen Inhabern des exklusiven 2000-Stunden-Teacher-Training-Zertifikats von Aadil Palkhivala. Zudem besucht sie regelmässig Joeys Yoga Stunden, Workshops, Meditationen und Healing-Seminare.

Seit 2003 praktiziert Tanja Vipassana-Meditation, seit 2006 die Golden-Light-Meditation von Patrick San Francisco und seit 2012 die Meditation über die zwei Herzen von Master Choa Kok Sui.

Tanja unterrichtet seit dem Jahr 2009. Dank spirituellen Erfahrungen aus ihrer langjährigen intensiven Yoga- und Meditationspraxis und dem Studium verschiedenster philosophischer und yogischer Texte ist sie zu einem tieferen Verständnis des Lebens gelangt. Als Yoga Lehrerin, die die Werte des Yogas verinnerlicht hat, lebt sie diese auch nach aussen und bringt in ihren Schülerinnen und Schülern einen Transformationsprozess in Gang.

Ihr Unterrichtsstil ist einfühlsam und sehr präzise. Die Schüler können Tanjas individuelle Anweisungen gut nachvollziehen und die erforderlichen Änderungen umsetzen. Man spürt, dass Tanja viel Zeit und Aufwand in ihre Leidenschaft investiert hat und bereits seit vielen Jahren unterrichtet. Ihre in der Finanzwelt erworbenen Fähigkeiten setzt sie bei der Leitung von the yoga place, gmbh ein – auch hier sieht und spürt man den hohen Qualitätsanspruch.

Alignment Based Hatha Yoga

Alignment Based Hatha Yoga ist eine Stilrichtung des Hatha Yoga, die den Fokus auf die korrekte Ausrichtung des Körpers in den Yogastellungen legt. Der verstorbene Guruji B. K. S. Iyengar war Pionier dieser Stilrichtung, die heute weltweit als Iyengar Yoga bekannt ist.

Hatha Yoga beschreibt den dritten und vierten Schritt im Raja Yoga (eine der vier Hauptrichtungen des Yoga). Es ist eine Vorbereitungsphase, die den Körper mittels Asana (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie korrekter Ernährung und Lebenseinstellung auf die Meditation einstimmt und eine Balance des dualistisch geprägten Körpers und Verstandes anstrebt – im Wissen, dass diese Polaritäten ein natürlicher Teil des Lebens und ständig im Fluss sind.



«Im Yoga bilden Körper, Verstand und die Seele eine Einheit. Yoga trennt diese drei nicht und bedeutet wörtlich zu vereinen oder zu verbinden.»

Yoga beschränkt sich nicht auf das Ausführen von körperlichen Übungen, es ist eine ganzheitliche Wissenschaft über unser SEIN

Yoga führt uns ins JETZT – der einzige Ort wo das Leben stattfindet.»

Alignment Based Hatha Yoga bei the yoga place

Wir legen den Fokus auf die korrekte Ausführung der Yogastellungen und stützen uns dabei auf unsere umfassende Kenntnis der menschlichen Anatomie. Wir legen grossen Wert auf die Sicherheit unserer Schüler und setzen darum auch Yogahilfsmittel ein, die bei der Ausführung anspruchsvoller klassischer Yogaposen helfen und Verletzungen vorbeugen.

Wir verweilen länger bei den einzelnen Yogaübungen und arbeiten dadurch direkt an unserem Faszienystem. Daraus resultieren die vielzitierten und durch Forschungen belegten positiven Effekte von Yogastellungen.

Mit der Integration des Atems und des Geistes während der Stunde trainieren wir nicht nur den physischen, sondern auch den mentalen und den emotionalen Körper.

Das Arbeiten in überschaubaren Gruppen erlaubt uns, alle Teilnehmer im Auge zu behalten und während des Unterrichts individuell zu korrigieren.

Während des regulären Yogaunterrichts verbinden wir uns auch mit unserer Herzenergie, wie es uns vom indischen Senior-Iyengar-Yoga-Lehrer Pater Joe Pereira beigebracht wurde. Dies führt dazu, dass unsere Schüler im Unterricht eine Art inneren Frieden empfinden und dieses Gefühl schrittweise in ihr äusseres Leben einfliessen lassen können. In unseren Workshops und Yoga Ferien räumen wir den Themen Pranayama, Meditation, Energetik und Energieheilungen ebenfalls Platz ein.

In unserem Lehrgang für angehenden Yogalehrer setzt du dich eingehend mit unserer Alignment-Based-Asana-Technik und der menschlichen Anatomie auseinander und wirst methodisch geschult, um präzise und sicher zu unterrichten. Darin besteht die Quintessenz für Yoga Lehrer: Wer die Yogastellungen gut vorführen kann, ist nicht zwangsläufig auch eine gute Yoga Lehrerin oder ein guter Yoga Lehrer – die Unterrichtstechnik und die Methodik machen den Unterschied. Weitere Fokusthemen sind Pranayama, Meditation, Yogaphilosophie und Lifestyle sowie Energetik.



Du bist bereits Yoga Lehrer oder Yoga Lehrerin? Suchst aber eine Vertiefung im Alignment Based Yoga? In unserer Ausbildung setzt du dich eingehend mit dieser Asana-Technik und der Anatomie auseinander. Weitere Schwerpunkte sind: Unterrichtsmethodik, Pranayama, Meditation, Yoga Philosophie und Energetik.

the yoga place, gmbh – unsere Werte

Tanja und Joey sind die Gründer von the yoga place, gmbh – einer Yogaschule, die höchste Qualität und Professionalität mit yogischen Werten wie Empathie, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Wahrhaftigkeit und Offenheit verbindet und lebt.

Für Tanja und Joey beschränkt sich Yoga nicht nur auf das Einnehmen von Körperstellungen – diese sind wichtig und führen zu einer verbesserten Gesundheit und Vitalität, sind jedoch bei Weitem nicht alles und nicht das Endziel. Yoga bedeutet für sie Integrität auf sämtlichen Ebenen – körperlich, mental, emotional und spirituell.

Integrität ist für Tanja und Joey sehr wichtig. Integrität bedeutet für sie das ständige Hinterfragen und Beobachten der eigenen Taten, Worte, Gefühle und Gedanken. Sie bedeutet, sich Fehler und Schwächen einzugestehen, jeden Tag zu lernen, sich zu verbessern und sich auf allen Ebenen zu wandeln – Lernen ist für Tanja und Joey ein stetiger Prozess.

Dieser Aspekt fließt auch in ihre Yogastunden ein. Welchen Nutzen hat eine perfekt ausgeführte Yogastellung, wenn man auf mentaler Ebene keine Balance im Leben findet? Wo liegt die Wahrheit, wenn man glücklich auf der Yogamatte lächelt, draussen im Leben aber von Wut, Unsicherheit, Stress oder Traurigkeit innerlich zerrissen wird?

Während der Ausbildung werden die yogischen Werte, wie man sie zum Beispiel in den Yoga Sutras von Patanjali findet, nicht einfach gelesen oder auswendig gelernt – man lernt sie mit Hilfe verschiedenster Techniken zu verstehen und zu verinnerlichen, um sie in der Folge auch nach aussen zu leben. Dies führt zu integrierten Persönlichkeiten und authentischen Yoga Lehrern.



Unsere Schüler sind uns wichtig, darum investieren wir in unserem Yogastudio in hochwertiges Material. Das Herzstück ist die eigens eingebaute Yoga Wall. Die Yoga Wall und die anderen Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke, Polster, Decken und Yogastühle ermöglichen ein effizientes Üben, das schnell zu Fortschritten in den Yogaübungen führt und die Verletzungsgefahr minimiert.



Kontakt

the yoga place, gmbh
Studio: Turbinenstrasse 40 / 8005 Zürich
Postanschrift: Kasinostrasse 11 / 8032 Zürich

E-Mail: info@theyogaplace.ch

Webseite: theyogaplace.ch

Kontakt Hauptlehrer

Tanja Lenger Mascarenhas / 079 423 21 91
Joseph Mascarenhas / 078 865 72 52

Bilder

SCANDERBEG SAUER PHOTOGRAPHY

Die Urheber- und alle anderen Rechte für Logo, Design, Text, Fotos oder anderen Dateien in dieser Broschüre gehören ausschliesslich the yoga place gmbh oder den speziell genannten Rechteinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen. Copyright © 2017 / 2018 the yoga place, gmbh



Weiterführende Informationen findest du auf:
theyogaplace.ch/de/angebot/ausbildung/