



Richtlinien für die Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz

Version 1.0, 23. April 2017

1.	Einleitung	1
2.	Aufbau und Umfang	2
3.	Zulassungsvoraussetzungen	3
4.	Inhalte und Ziele	3
5.	Aufgaben und Verantwortlichkeiten	4
6.	Abschlussprüfung	4
7.	Theoretische Grundlagen	5
8.	Anhänge	5

1. Einleitung

Entstehung der Richtlinien

Das vorliegende Dokument wurde von 2016 bis 2017 von der Arbeitsgruppe „Ausbildung“ der technischen Kommission (TK) der Iyengar-Yoga-Vereinigung-Schweiz (IYS) erstellt. In dieser Arbeitsgruppe haben folgende Mitglieder der TK zusammengearbeitet: Catrina Ganzoni, Francesca Aebi, Kerstin Khattab und Wilfrid Schichl.

Grundlagen für die Richtlinien

Diese Richtlinien basieren auf den Vorgaben aus Pune¹.

Das Dokument adressiert sich an

- Akkreditierte Ausbilderinnen und Ausbilder der IYS
- Lehrerinnen und Lehrer, die eine Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz eröffnen und die Akkreditierung durch die IYS beantragen wollen
- Auszubildende der Iyengar-Yoga-Ausbildung
- Personen, die sich über die Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz informieren möchten

Akkreditierung der Richtlinien

Die vorliegenden Richtlinien wurden von der TK dem Vorstand des IYS vorgelegt. Dieser hat das Dokument am 23. April 2017 gültig erklärt.

Aktualisierung der Richtlinien

Das Dokument wird bei Bedarf (z.B. Änderungen in den „Pune Guidelines“) überarbeitet und angepasst.

Ab dem aktuellen Datum muss spätestens alle drei Jahre eine Aktualisierung durch die TK vorgenommen werden. Die dann vorgenommenen Änderungen müssen von den Ausbilderinnen und Ausbildern für den nächstfolgenden Ausbildungsgang übernommen werden.

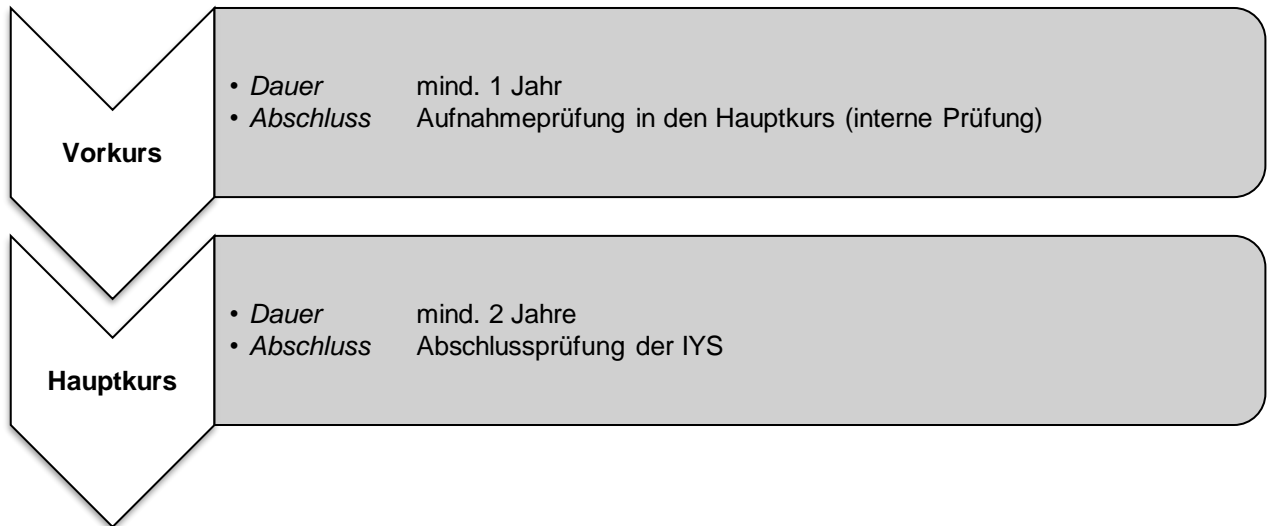
¹ Iyengar Yoga Association Guide, Pune 2009



2. Aufbau und Umfang

Eine von der IYS akkreditierte Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz dauert insgesamt mindestens 3 Jahre und umfasst mindestens 400 Unterrichtsstunden. Sie ist gegliedert in den Vorkurs (1 Jahr) und den Hauptkurs (2 Jahre).

1. Überblick



2. Umfang des Vorkurses

Dauer des Vorkurses	1 Jahr
Umfang des Vorkurses	Mindestens 80 Unterrichtsstunden

3. Umfang des Hauptkurses

Dauer des Hauptkurses	2 Jahre
Umfang des Hauptkurses	Mindestens 320 Unterrichtsstunden (Mindestens 160 Unterrichtsstunden pro Jahr)

Ergänzende Hinweise:

- Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden müssen pro Woche mind. 15 Stunden für das Selbststudium (selbständiges Üben, Nachbereiten des Unterrichtes, Textstudium etc.) einberechnet werden.
- Es muss regelmässig (in der Regel wöchentlich) am Unterricht einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin oder eines zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrers teilgenommen werden.²

² Die Liste der zertifizierten Iyengar Yoga Lehrerinnen und Lehrer in der Schweiz wird auf der Webseite der IYS publiziert, www.iyengar.ch. Falls es aus geographischen Umständen nicht möglich ist, eine wöchentliche Klasse zu besuchen, kann diese durch Seminare (Wochenend-Seminare, wöchige Seminare etc.) bei zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerinnen/-Lehrern ersetzt werden.



- Assistenzstunden im Unterricht bei einer zertifizierten Iyengar Yoga Lehrerin/einem zertifizierten Iyengar Yoga Lehrer (mind. 25 Lektionen Assistenz pro Jahr) sind empfohlen.
- Die Teilnahme an der jährlichen Konvention der IYS wird empfohlen.

3. Zulassungsvoraussetzungen

1. Zulassungsvoraussetzungen zum Vorkurs

- Mindestens 3 Jahre regelmässige Iyengar-Yoga-Praxis bei einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/einem zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer
- Bereitschaft, täglich 2 Stunden in die eigene Übungspraxis zu investieren.
- Mitgliedschaft bei der IYS.

2. Zulassungsvoraussetzungen zum Hauptkurs

- Erfolgreicher Abschluss des Vorkurses durch die Teilnahme an mindestens 80 Stunden.
- Die Empfehlung der Ausbilderin/des Ausbilders am Hauptkurs teilzunehmen. Diese wird am Ende des Vorkurses im Rahmen einer internen Aufnahmeprüfung erteilt.
- Bereitschaft, täglich 2 Stunden in die eigene Übungspraxis zu investieren.

4. Inhalte und Ziele

1. Inhalte und Ziele des Vorkurses

Der Vorkurs ist obligatorischer Teil der Ausbildung. Gleichzeitig steht er auch Schülerinnen/Schülern offen, die über mindestens 3 Jahre regelmässige Iyengar-Yoga-Praxis verfügen und ihre Yoga-Praxis vertiefen wollen.

- Intensive und präzise Praxis der Yoga-Asanas, damit das Grundverständnis der Asanas vertieft, verfeinert und gefestigt wird.
- Vermittlung des Aufbaus von Sequenzen, damit eine selbstständige Übungspraxis der Schülerinnen/Schüler gefördert und verankert wird.
- Vermittlung von anatomischem Grundwissen, damit die Schülerinnen/Schüler den eigenen Körper besser verstehen lernen und die Instruktionen im Unterricht mehr Klarheit bekommen.
- Vermittlung von Grundwissen über den philosophischen Hintergrund des Yoga, damit ein Verständnis dafür entsteht, was Yoga bedeutet und ausmacht und was die Methode nach B.K.S. Iyengar auszeichnet.
- Innerhalb der Gruppe soll ein gemeinsames Basiswissen entstehen als Vorbereitung für den Hauptkurs.

Die Schülerinnen/Schüler sollen sich darüber klarwerden, ob die intensive Art des Studiums ihnen liegt und ob sie wirklich Lehrerin/Lehrer werden möchten.

2. Inhalte und Ziele des Hauptkurses

Der Hauptkurs der Iyengar-Yoga-Lehrerausbildung steht Schülerinnen und Schülern offen, welche den Vorkurs erfolgreich abgeschlossen haben.

- Asanas und Pranayama des Syllabus der Stufe Introductory I und II (in der persönlichen Praxis, siehe Inhaltskatalog; Anhang I)
- Pädagogik und Didaktik der Introductory I und II Asanas und Pranayama (Aufbau von Unterrichtssequenzen)
- Grundwissen Anatomie und Physiologie (siehe Inhaltskatalog; Anhang II)
- Grundwissen Philosophie (siehe Inhaltskatalog; Anhang III)
- Erlangen des Abschlusses zur zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/zum zertifizierten Iyengar-



Yoga-Lehrer (Zertifikat: Introductory II)³

5. Aufgaben und Verantwortlichkeiten

1. Schülerinnen/Schüler

- Regelmässige persönliche Übungspraxis
- Termingerechtes Einreichen der Hausaufgaben
- Teilnahme an allen Ausbildungswochenenden und -wochen (maximal 1 WE pro Jahr darf bei zwingenden Gründen gefehlt werden)
- Selbständiges Unterrichten ab dem 1. Jahr des Hauptkurses (in kleinen Gruppen oder 1:1, Freunde, etc.), begleitet von der Ausbilderin/vom Ausbilder durch Supervision.
- Regelmässiger (in der Regel wöchentlicher) Unterricht bei einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/einem zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer⁴
- Assistenz bei zertifizierten Lehrerinnen/Lehrern während der gesamten Ausbildungszeit (empfohlen sind mindestens 25 Lektionen pro Jahr).⁵
- Mitgliedschaft in der Vereinigung ab dem Vorkurs

2. Ausbilderin/Ausbildner

Vorkurs

- Die Schülerin/den Schüler kennenlernen
- Das Potential der Schülerin/des Schülers ausloten und fördern
- Persönliche Ratschläge für die selbstständige Praxis geben
- Einschätzen, ob die Schülerin/der Schüler für den Beruf als Lehrerin/Lehrer bereit ist
- Eine Zwischenprüfung zum Abschluss des Vorkurses durchführen und eine daraus resultierende Empfehlung für den Hauptkurs abgeben

Hauptkurs

- Unterstützung und Förderung der Schülerin/des Schülers im Lernprozess (Asanas und Pranayama)
- Korrektur der Hausaufgaben
- Regelmässiges Feedback an den Schüler / die Schülerin
- Einführung in die Kunst des Unterrichtens
- Vermitteln von Anatomie und Philosophie in Anlehnung an den Inhaltskatalog
- Anregung zu lokalen Studientagen der Schülerinnen und Schüler untereinander
- Vorbereitung der Schülerin/des Schülers auf die Abschlussprüfung

3. IYS

- Durchführen der Abschlussprüfung
- Qualitätssicherung der akkreditierten Ausbildungen

6. Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung der Iyengar Yoga-Ausbildung in der Schweiz wird von der IYS durchgeführt. Die Details der Abschlussprüfung werden im „Prüfungshandbuch“ der IYS geregelt. Die wichtigsten

³ Iyengar-Yoga ist eine international anerkannte und geschützte Marke), siehe: <http://www.iyengar.ch/vereinigung/certification-mark/>

⁴ Falls es aus geographischen Umständen nicht möglich ist, eine wöchentliche Klasse zu besuchen, kann diese durch Seminare (Wochenend-Seminare, wöchige Seminare etc.) bei zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerinnen/-Lehrern ersetzt werden.

⁵ Bitte mit den jeweiligen Lehrerinnen und Lehrern (siehe auch Liste auf der Webseite der IYS) im Vorfeld klären, ob eine Assistenz im Unterricht möglich ist. Wenn Assistieren nicht möglich ist, kann nach Absprache mit den Ausbilderinnen, Ausbildern auch in Kleingruppen gegenseitig unterrichtet werden.



Punkte daraus sind:

- Yogapraxis und -unterricht werden in der Abschlussprüfung separat geprüft.
- Anatomie und Philosophie werden von den Ausbilderinnen/Ausbildern intern während der Ausbildung geprüft.
- Nach erfolgreichem Abschluss erhält die Lehrerin/der Lehrer das Zertifikat der Schweizer Vereinigung und das Diplom des Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI) in Pune.

7. Theoretische Grundlagen

Die folgenden Bücher dienen als theoretische Grundlagen während der Ausbildung (nach Wichtigkeit geordnet):

- Licht auf Yoga / BKS Iyengar
- Yoga – Yoga für die Frau / Geeta Iyengar
- Licht auf Pranayama / BKS Iyengar
- Baum des Yoga / BKS Iyengar
- Der Urquell des Yoga / BKS Iyengar
- Grundrichtlinien für Lehrer / BKS Iyengar und Geeta Iyengar
- Yoga in Aktion (Preliminary course) / Geeta Iyengar
- Astadala Yoga Mala / B.K.S. Iyengar
- Literatur von Prashant Iyengar

Weitere fachspezifische Literaturempfehlungen können von der Ausbilderin/vom Ausbilder abgegeben werden.

8. Anhänge

- Anhang 1: Syllabus der Asanas und Pranayama für Introductory I und II
Anhang 2: Inhaltskatalog Anatomie und Physiologie
Anhang 3: Inhaltskatalog Philosophie
Anhang 4: Informationen zur Zertifizierungsmarke