



## Anhang 3

### Inhaltskatalog Philosophie für Introductory II

*Version 1.0, 23. April 2017*

Ziel der Ausbildung ist es, Grundwissen über Yogaphilosophie, Hinduismus und die kulturellen Hintergründe Indiens zu erlangen.

In der Ausbildung zur Iyengar-Yoga-Lehrerin / zum Iyengar-Yoga-Lehrer wird besonderer Wert auf die Vermittlung der philosophischen Aspekte des Yoga gelegt, wie diese von B.K.S. Iyengar interpretiert worden sind.

Das vertiefte Studium der Einleitungen von „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“ und ausgewählte Textstellen aus dem „Urquell des Yoga“ und „Baum des Yoga“ soll die Schülerinnen/ Schüler mit den speziellen philosophischen Werten des Iyengar-Yoga vertraut machen und ihnen helfen, diese in ihre Yogapraxis zu integrieren.

Themen, die während der Ausbildung behandelt werden:

- Definition, Bedeutung und geschichtliche Entwicklung von „Yoga“
- Einführung in den Hinduismus
- Klassischer Hinduismus mit den Veden (Rigveda, Brahmanas, Upanishaden)
- Überblick über Buddhismus, Jainismus, Shivaismus, Vishnuismus, Shaktismus, Tantrismus
- Überblick über die Epen Mahabharata und Ramayana
- 6 Systeme (Darshans) der vedischen Philosophie (Nyaya, Vaisesika, Samkhya, Yoga, Nimamsa, Vedanta)
- Bhagavadgita
- Patanjali-Yogasutren (ausgewählte Kapitel)
- Hathayoga Pradipika