

Sie verfügen über eine abgeschlossene Grundausbildung in den Bereichen Tanz, Gymnastik, Sport- und Bewegungspädagogik und sind im Besitz des Zertifikats BewegungstrainerIn BGB Level 1. Sie möchten sich Grundlagen im Fachbereich i-yoga aneignen und einen authentischen Yogastil erlernen? Sie möchten unterrichten und die *Modulbestätigung i-yoga basic* und/oder das *Zertifikat i-yoga advanced* erwerben?

i-yoga ist die Synthese einer modernen, an westliche Verhältnisse angepasste Yogaform und -Philosophie mit Elementen aus Hatha, Iyengar-Vinyasa, Vini und Asthanga Yoga. Die anatomischen Aspekte basieren auf den Grundprinzipien der Spiraldynamik. Neueste Erkenntnisse aus den Verhaltens- und Sportwissenschaften finden ihre Anwendung in diesem authentisch, empirisch, entwickelten Yogastil von Lucia Ballerini.

Im Ausbildungslehrgang *i-yoga basic* werden Sie systematisch ziel- und sinngerichtet in die Grundlagen der Fachrichtung i-yoga eingeführt. Im *i-yoga advanced Lehrgang*, erlernen Sie vertiefte Fertigkeiten sowohl für Ihre persönliche Praxis wie auch für Ihre Unterrichtspraxis.

In intensiver Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie über Selbsterfahrung erarbeiten Sie differenziert nach den Prinzipien der Spiraldynamik die i-yoga Grundhaltungen und deren Modifikationen. Sie stellen zielgerichtet einzelne Übungssequenzen zusammen und gestalten eine vollständige i-yoga Session.

Sie erleben und verstehen die Bedeutung der Atmung im Bewegungsfluss und im dynamischen Gleichgewicht, spüren die Wirkungen der Grundhaltungen auf den gesamten Organismus.

Die theoretische Auseinandersetzung mit der Yogageschichte und deren Philosophie, die praktische und wertvolle Selbst-

erfahrung und Reflexion über das eigene Tun, die daraus resultierenden Erkenntnisse und die Erweiterung Ihres Wissens befähigt Sie, einen authentischen Unterrichtsstil zu entwickeln und Möglichkeiten zu finden, das Gedankengut dieser Jahrtausende alten Disziplin in Ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Eigenes Studio, Gymnastikstudios, Fitness- und Wellness-Zentren und Vereine.
Bildungsinstitutionen, die Kursangebote für Erwachsene anbieten.

Die *Modulbestätigung i-yoga basic* und das *Zertifikat i-yoga advanced* sind vom BGB anerkannt.

- Selbsterfahrung
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten
- Videoaufnahmen
- Selbststudium
- Reflexion

Lucia Ballerini
i-sam, institute of science, art & movement
Wissenschaftliches Institut für Ernährung, Bewegung & Gesundheit, Bewegungspädagogin BGB/SBTG
Spiraldynamik Fachkraft Advanced, Yogalehrerin,
Bewegungscoach & Personal Trainerin

Radu M. Klinger - Gastdozent
Studium Neurologie & Verhaltensphysiologie, Abschluss
MSc ETH Bio, Inhaber i-sam institute

Abmeldung vor Beginn des Lehrganges

Sollte eine Warteliste bestehen und eine Ersatzperson den Platz übernehmen, entstehen (ausser einer Umtriebsentschädigung in der Höhe von Fr.100.-) keine weiteren Kosten.

Abbruch des Lehrganges

Bei Abbruch des Lehrganges besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des bereits bezahlten Betrages oder Erlass des noch ausstehenden Kursgeldes.

Krankheit oder Unfall

Für diesen Fall kann eine Annullationskosten-Versicherung der ELVIA abgeschlossen werden. Gegen Vorlegung eines ärztlichen Zeugnisses ist dann eine Rückerstattung oder der Erlass des Kursgeldes möglich.

(Änderungen vorbehalten)

BGB Schweiz
Berufsverband für Gesundheit und Bewegung
Vogelsangstrasse 13A
5412 Gebensdorf
Tel. 056 223 23 71, Fax, 056 223 23 81
E-Mail: info@bgb-schweiz.ch
www.bgb-schweiz.ch

verfasst von Lucia Ballerini 2009

AUSKUNFT
UND
ANMELDUNG

Zulassungsbedingungen

Basismodul:

Grundausbildung in Bewegungspädagogik
Tanz, Gymnastik oder Sport Zertifikat
GymnastiklehrerIn BGB Level 1 oder gleichwertige Ausbildung

Zertifikatsmodul Advanced:

i-yoga basic Lehrgang und mind. 6 Monate Unterrichtspraxis

Kompetenznachweis

Unterrichtspräsenz mind. 90%

i-yoga basic: Die Ausbildung wird mit einer praktischen Prüfung (Videoaufnahmen) abgeschlossen. Nach bestandener Videoauswertung erhalten Sie die **Modulbestätigung i-yoga basic.**

i-yoga advanced: Die Ausbildung wird mit einer praktischen Prüfung (Videoaufnahmen) und einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen. Nach bestandener Videoauswertung erhalten Sie das **Zertifikat i-yoga advanced.**

Ausbildungsdauer

Basismodul:

2 Module à 3 Tage à 6,5 Stunden
1 Tag praktische Prüfung
Kontaktstunden 39, Selbststudium 72, Total Ausbildung 111

Zertifikatsmodul

2 Module à 2 Tage à 6,5 Stunden
1 Tag praktische Prüfung
26 Kontaktstunden, Selbststudium 54, Total Ausbildung 80

Kurskosten

Siehe Beilage Anmeldung

basic

Die/der TeilnehmerIn

- ist befähigt, eine einfache i-yoga basic Session authentisch, ziel- und sinngerichtet zu vermitteln.
- kann einzelne Stundensequenzen in den Bewegungsunterricht einfließen lassen.
- ist befähigt, die i-yoga Grundhaltungen inkl. Modifikationen zu benennen und kann diese anatomisch funktionell nach den Prinzipien der Spiraldynamik® unterrichten.
- beherrscht technisch die i-yoga Grundhaltungen.
- ist in der Lage, didaktisch-methodisch zielgerichtet einzelne Übungssequenzen aufzubauen, diese visuell und verbal anzuleiten und zu unterrichten.
- versteht und erlebt die Bedeutung der Atmung im Bewegungsfluss & im dynamischen Gleichgewicht.
- erlernt und praktiziert die 3-Stufen- & Kehlkopf (Ujjayi) Atemtechnik und kann diese gezielt in den Yogahaltungen anwenden.
- versteht die Bedeutung der Verschlüsse (Bandhas) und kann die tiefliegende Muskulatur anatomisch-funktionell und zielgerichtet anwenden.
- erfährt umfassend die Wirkungen der Grundhaltungen auf den gesamten Organismus.
- eignet sich über kognitive Prozesse vertiefte empathische Fähigkeiten und empirisches Wissen an.

advanced

Die/der TeilnehmerIn

- vertieft und erweitert ihre persönliche Yoga Unterrichts-Praxis und Philosophie.
- erweitert ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz vor allem im Bereich Atmung und Entspannung.

- erlebt und versteht die Wirkungen der Umkehrhaltungen.
- lernt individuell und themenorientiert Übungssequenzen (Sequenzing) aufzubauen und zu vermitteln.
- versteht die Verschlüsse (Bandhas) sinnvoll in den Haltungen anzuwenden.
- ist fähig, über taktile Hilfestellungen und angemessene Korrekturen ihre Kursteilnehmer/-innen positiv zu unterstützen.
- ist befähigt, eine advanced i-yoga Session authentisch zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

basic

Themen	Total	KS	S
Yogageschichte- und Philosophie, Yogastile i-yoga, Inhalte & Ziele	9	2	7
Erarbeiten präziser Ausrichtungen der Yoga - Grundhaltungen & Modifikationen	10	6	4
Übungspraxis	38	8	30
Lektionsgestaltung, Aufbau von Übungs- und Stundensequenzen	7	4	3
Didaktik, Methodik & Kommunikation	6	3	3
Bedeutung Verschlüsse & Anwendung der tiefliegenden Muskeln	3	1	2
Theorie & Praxis - Atemtechniken	7	3	4
Wirkungen der Haltungen	3	2	1
Unterrichtspraxis & Prüfungsvorbereitung	20	8	12
Reflexion - Wochentagebuch	8	2	6
Total Stunden	111	39	72

KS: Kontaktstunden / S: Selbststudium

advanced

Themen	Total	KS	S
Yogageschichte- und Philosophie	5	1	4
Theorie & Praxis Umkehrhaltungen	6	2	4
Erarbeiten präziser Ausrichtungen, fortgeschrittener Yogahaltungen	10	3	7
Taktile Hilfestellungen, Korrekturen, Partnerübungen	6	2	4
Einsatz von Hilfsmitteln in den Yogahaltungen	2	2	0
Theorie & Praxis - Atemtechniken	10	3	7
Sequenzing, Aufbau individueller & themenorientierter Übungs- und Stundensequenzen	8	3	5
Theorie & Praxis Entspannungs-Phantasie- und Körperreisen	4	2	2
Unterrichtspraxis & Prüfungsvorbereitung Themenbezogene schriftliche Arbeit	12	5	7
Planung- Durchführung – Auswertung Unterrichtspraxis	7	1	6
Planung- Durchführung – Auswertung Unterrichtspraxis	10	2	8
Total Stunden	80	26	54

KS: Kontaktstunden / S: Selbststudium