

**Organisatorisches:**

**Ausbildungsdauer:**

Die Yoga-Ausbildung umfasst 300/450 UE, erweiterbar auf 650 UE über 2 Jahre, einmal pro Monat (Sept. 2024 bis Aug. 2026) – verteilt auf 17 Wochenenden –

**Unterrichtszeiten:**

Sa. 9:00 – 19:00 Uhr

So. 9:00 – 17:00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte rechtzeitig anmelden.

**Ausbildungsort:**

Im YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim  
Hauptstraße 90a, D-68259 Mannheim

**Ausbildungskosten:**

€ 3.300,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung), zahlbar auf 1x oder in zwei Teilbeträgen zu Beginn des 1. und 2. Jahres. (Details auf Anfrage. Ratenzahlung möglich)

Anmeldung: yoga-zentrum@waldkirch.de

**Ausbildungsabschluss: (YLA 300 / 450 / 650)**

Es erfolgt eine theoretische und eine praktische Abschlussprüfung. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie eine Urkunde zum/r geprüften Yogalehrer/In.

**Lehrbuch der Ausbildung:**

Yogamrita – die Essenz des Yoga  
(Autor: Yogi Dhirananda)

– In der Lehrgangsgebühr enthalten –



Lernen Sie Yoga in seiner ganzen Tiefe kennen und gönnen Sie sich diese umfassende Ausbildung zum klassischen Yogalehrer.

Eine weitere Yoga-Ausbildung beginnt ab Februar 2025.

**Yogalehrer Ausbildungs-Zentrum**

Die Yogalehrer-Ausbildungsschule befindet sich im YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim in Feudenheim, einem attraktiven Vorort von Mannheim. Sie ist verkehrsgünstig und ruhig gelegen, mit schönen Seminarräumen und direktem Zugang zum Garten. Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten im YOGA & SEMINAR-Zentrum für Ausbildungsteilnehmer/Innen.

**Ich interessiere mich für die  
Yogalehrer/Innen-Ausbildung  
ab September 2024 - August 2026**

- Ich bitte um Zusendung der ausführlichen Ausbildungsunterlagen
- Bitte senden Sie mir einen Ausbildungsvertrag zu

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

Geburtsdatum: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Tel. Privat: .....

Handy: .....

E-Mail: .....



**Yogalehrer Ausbildung**

zum/zur klassischen  
Yogalehrer/In  
(YLA 300/450/650)



mit Yogalehrer Ralf Waldkirch,  
gepr. Yogalehrer  
– Yogacarya Premananda –

gemäß der Tradition von  
Paramapadma Dhiranandaji aus Indien



Die Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/In richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende Yogalehrer/Innen, sondern eignet sich auch besonders für all jene Yoga-Praktizierenden, die ihr persönliches Hintergrundwissen über Yoga vertiefen möchten.

## Ausbildungskonzept

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut. Die Basis-Module bestehen aus einer zweijährigen Yoga-Basisausbildung zum/r geprüften klassischen Yogalehrer/in.

Die Tradition von Paramapadma Dhiranandaji lehrt den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele anstrebt.

Yoga ist nicht nur eine der sechs Philosophien Indiens, sondern meint vor allem den inneren Zustand der Einheit (Yoga, von yuj = verbinden, anjochen) mit unserem Selbst (Ātman). Diese Einheit jeden Moment bewusst zu spüren, ist das Ziel des menschlichen Lebens.

Durch die Hatha-Yoga-Übungen werden Körper und Geist soweit gestärkt, gesund erhalten und stabilisiert, dass man durch Meditation nach innen tauchen kann. Es geht also nicht darum, die Yogaübungen zur Perfektion zu treiben, sondern durch die Übungen innere Ruhe, Harmonie und Stabilität zu erzeugen.

Wir legen großen Wert auf eine harmonische Atmosphäre an den Ausbildungswochenenden, welche sich jeweils von selbst einstellt, wenn alle den gleichen Hintergrund (Selbst – Ātman) zu spüren versuchen.

Die zweijährige Yoga-Basisausbildung hat zum Ziel, Yogalehrer und Yogalehrerinnen soweit auszubilden, dass sie kompetent Yoga-Kurse leiten können. Die Grundausbildung beinhaltet die Praxis des Yogaunterrichtes. Die Theorie legt Wert auf die Unterrichtsgestaltung und das Wissen über den Körper und Geist im Bezug zu den Yoga-Übungen (Einschränkungen, Wirkungen, anatomisches und physiologisches Wissen sowie gesunde Lebensweise). Es wird aber auch Indische Philosophie (Yoga-, Sāmkhya- und Vedānta-Philosophie) unterrichtet, so dass die Yogalehrer/Innen ein solides Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandte Philosophien erhalten.

## Unterrichtsfächer:

### Philosophische Systeme (darsanas):

- \* Sāmkhya-Philosophie
- \* Klassischer Yoga nach Patanjali
- \* Astanga-Yoga – acht Stufen des Yoga:
  - Yama (Kontrolle)
  - Niyama (Disziplin)
  - Asana (Körperliche Stellung)
  - Pranayama (Zurückhalten der Körperenergie)
  - Pratyahara (Zurückziehen der Sinne)
  - Dharana (Konzentration)
  - Dhyana (Meditation)
  - Samadhi (Erleuchtung)



### Theorie und Praxis des Hatha-Yoga:

- \* Asanas (körperliche Stellungen)
- \* Mudras (Gesten)
- \* Satkarma (die sechs Reinigungssysteme)
- \* Pranayama (Atemübungen)
- \* Prana, Luftarten, nadis, cakren, kundalini-sakti, usw.
- \* Meditation

### Einführung in die spirituellen Schriften:

Behandelt werden Ausschnitte aus Upanisaden, Bhagavadgita, Yogasutren und den Hatha-Yoga-Schriften.

### Unterrichtstraining:

Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen.

### Yoga-Praxis:

Geführte Yoga-Lektionen. Jede(r) Teilnehmer/In führt im Rahmen des Unterrichts eigene Yoga-Lektionen durch.

### Anatomie, Physiologie, Pathologie:

Yoga und die körperlichen Systeme und die Wirkungen auf Muskulatur, Gelenke, Wirbelsäule, Herz, Blutkreislauf, Verdauung, Hormondrüsensystem, Nerven u. Gehirn uvm.

### Entspannungstechniken, Yoga-Ethik:

Gesunde Ernährung, ayurved. Tipps, Stressprävention.

### Spezielles Prüfungstraining:

Zwischenprüfung, praktische und theoretische Abschlussprüfung.

### Zusätzliche Lern- und Praxismodule

zwischen den Ausbildungswochenenden (150 UE) und ein Praxismodul (200 UE)

## Seminarleiter

Ralf Waldkirch, Jahrgang 1955, Diplom-Wirt.Ing. (FH), praktiziert seit seiner Jugend Meditation und Yoga. Während des Studiums erfolgte eine intensive Beschäftigung mit Psychologie, Vorlesungen in Betriebspsychologie und Soziologie.



### Yoga-Ausbildung:

- Seit 1984 intensive Yogaausbildung durch Paramapadma Dhiranandaji, S.K. Ghosh
- Seit 1985 durch Paramapadma Dhiranandaji autorisierter Leiter der Kriya-Yoga-Gruppe in Mannheim
- Organisiert seit mehr als 25 Jahren Kriya-Yoga-Seminare, an denen Interessierte aus ganz Deutschland, der Schweiz und Österreich teilnehmen
- Fundierte und umfangreiche zweijährige Ausbildung zum Yoga-Lehrer für Klassischen Yoga bei dem indischen Yoga-Meister Paramapadma Dhiranandaji und Yogalehrer Jean-Pierre Wicht, YS anerkannt, Schweiz
- Zweijährige Ausbildung in Yoga-Therapie in der Schweiz
- Anderthalbjährige ergänzende Intensivausbildung für praktizierende Yogalehrer und medizinische Grundlagen nach den Richtlinien der Europäischen Yoga Union
- Zusatzausbildung in Anatomie, Pathologie und Physiologie an der „Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg“ (integriert in die Reha-Klinik Heidelberg-Königsstuhl. Ärztlicher Leiter der Akademie, Gert Dorschner, Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren)
- Zweijährige Ausbildung zum Ausbilder für Yogalehrer
- Wurde durch Paramapadma Dhiranandaji autorisiert, selbst Yogalehrer auszubilden
- Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Längere Indienreise und intensive Yoga-Praxis vor Ort
- 2005 Gründung des Yoga-Zentrums im Sportpark Mannheim, und des Business-Yoga-Zentrums Rhein-Neckar.
- Mitglied im Verband der Deutschen Yogagesellschaft e.V., im Gesundheitsnetz Rhein-Neckar-Dreieck e.V., im Netzwerk für Berufliche Fortbildung der Landesregierung BW, im BVEP Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.
- 2015 Gründung YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim