

## **Zulassungsvoraussetzungen**

- Mindestalter 20 Jahre
- Ausbildung in einem pädagogischen, sozialen oder gesundheitsnahen Beruf ist nicht erforderlich, kann aber für eine verkürzte Ausbildung angerechnet werden
- Praxiserfahrung im Yoga von Vorteil, aber nicht Bedingung
- Solvenz- wir behalten uns eine Bonitätsprüfung vor
- keine akuten psychischen Erkrankungen
- ernsthaftes Interesse an einer selbstständigen Tätigkeit als Tripada Yogalehrer und Lizenzpartner
- Akzeptanz der Lizenzstruktur – und Bedingungen

## **Ausschlusskriterien**

- Bitte nehmen Sie Abstand, wenn
- Sie nicht bereit sind, Zeit und Arbeit zu investieren
- Sie finanziell nicht in der Lage sind, die Kosten der Ausbildung aufzubringen
- Sie den undogmatischen Ansatz von Tripada nicht teilen können
- Sie nicht die Lizenzbedingungen von Tripada akzeptieren können
- Sie nicht bereit sind, die Tripada Kurskonzepte anzubieten und entsprechende Lizenzgebühren aufzuwenden

## **Hatha Yoga 184 h**

- Tripada Yoga Basic, Plus, Mediate, Kids und Schwangere
- alle Techniken
- Asanas – einfache Übungen für Anfänger bis Fortgeschrittene
- Alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Tripada – Tiefenentspannung (Body Scan)
- Grundformen der Meditation (Tripada- Vipassana)
- Mudras als Konzentrationshilfen

- Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Art der Ausführung
- Tripada Vinyasa (Warm Up)
- Pflege der physiologischen Atemstruktur
- Atembeobachtung
- Einfache Atemlenkung
- Prinzipien des Tripada Yoga
- Anpassung der Übungen an verschiedene Zielgruppen
- Anpassung an individuelle Bedürfnisse

## **Hatha-Yoga Praxis und Krankheit 90 Stunden entsprechend den überarbeiteten Kriterien**

- Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern
- Kenntnisse häufiger Beschwerdebilder, wie z.B. chronische Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen o Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden rheumatische Beschwerdebilder im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronische Knochenerkrankungen)
- chronische neurologische Erkrankungen (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)
- Fatigue bei Krebserkrankungen
- Bluthochdruck
- Herzkreislauferkrankungen
- chronische Beeinträchtigungen des Atmungssystems z.B. Asthma bronchiale
- chronische Darmerkrankungen o chronische Augenerkrankungen
- Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch)

- Kenntnisse spezifischer Wirkungen von Asana, Pranayama und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder
- Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse

## **Meditation 60 UE**

- Achtsamkeitsmeditation
- Body Scan Meditation
- Techniken der Körperwahrnehmung
- Techniken der Atembeobachtung
- Tripada Vipassana Meditation
- Herbert Benson Relaxation Response Meditation
- Gegenständliche Meditation
- Nicht gegenständliche Meditation
- Positive Bilder und Affirmationen
- Kognitive Umstrukturierung durch Meditation
- Positive Geisteshaltung
- Mitgefühl
- Gelassenheit
- Wissenschaftliche und neurobiologische Grundlagen
- Yoga-Meditation nach klassischen Texten
- Einführung in die verschiedenen Meditationsweisen
- Vergleich zu Autogenem Training und PMR
- Tiefenentspannung

## **Methodik und Didaktik 50 UE**

- Didaktik und Methodik des Tripada Yoga-Unterrichtens
- Planung von Stunden und Kursen
- Unterrichtsvorbereitung
- Erarbeitung von Inhalten
- Materialsammlung
- Zielgruppendefinition
- Die didaktischen 5 W – Fragen
- Definition von Metazielen
- Definition von Stundenzielen
- Schriftliche Ausarbeitung von Stundenverlaufsplänen
- Korrekturplanung
- Soft Skills
- Stimme
- Sprache
- Körpersprache Kommunikation (personenzentriert)
- Tripada Feedbacktechniken im Yogaunterricht
- Korrektur
- Teilnehmerorientiertes Unterrichten

## **Psychologie und Health Care 50 UE**

- Stresstheorie
- Relaxation Response
- Stress- Coping Modell
- Salutogenese Konzept
- Risikofaktorenkonzept
- Konzept der Gesundheitsförderung
- Individuelle und strukturelle Gesundheitsförderung

- Primäre Prävention
- Rollenbild des Tripada Yogalehrers in der Gesundheitsförderung
- Rollenbild des Tripada Yogalehrers in der Erwachsenenbildung
- Personenzentrierte Psychologie und Kommunikation
- Positive Psychologie
- Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie
- Selbstaktualisierung und Selbstwirksamkeit
- Ressourcenorientierung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Gesprächsführung für Yogalehrende
- Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein

## **Medizinische Grundlagen 80 UE**

- Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder
- Trainingslehre Muskelaufbau
- Trainingslehre Dehnungstechniken (aktiv, passiv, PNF)
- Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Freiheitsgrade der Gelenke
- Fehlhaltungen und Haltungskorrektur
- Muskuläre Dysbalancen
- Muskeltonus
- Hyper- und Hypotonie, Eutonie
- Psychosomatik der Muskelspannung
- Analyse der Tripada – Asanas in Bezug auf den Bewegungs- und Halteapparat
- Atmungsphysiologie
- Innere und äußere Atmung
- Pflege der organischen Atemstruktur durch Tripada – Asanas
- Herz-Kreislauf-System
- Wirkungen der Asanas auf das Herz- Kreislaufsystem
- Nervensystem, zentrales und vegetatives
- Homöostase
- Endokrinum
- Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane
- Einfluss der Asanas auf das Organsystem durch Druckmanipulationen und Durchblutungsänderungen

## **Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga 50 UE**

- Sanskrit-Grundlagen
- Geschichte Indiens und die Entwicklung des Yoga bis heute
- Yogapersönlichkeiten und Traditionen kritische Reflektion der klassischen Philosophie des Yoga
- Veden, Upanischaden und Vedanta-Philosophie
- Samkya-Philosophie,
- Yogasutra des Patanjali,
- Bhagavadgita
- Tantrismus
- Hatha-Yoga-Schriften
- Buddhismus
- zeitgeschichtliche Einordnung
- neuzeitliche Entwicklungen unter Einbeziehungen moderner Forschungsergebnisse
- Brahmanentum und Kastengesellschaft
- Religionskritische Einordnung

## **Ethik und Philosophie 15 UE**

- Ethische Regeln des Tripada Yoga ®
- Fairer Wettbewerb, Unlauterer Wettbewerb
- Kundenbeziehung
- Vertragsgestaltung

## **Berufsorientierung 15 UE**

- Berufsbild, Berufsfelder
- Existenzgründung, Finanzplanung

- Marketing
- Wahlthemen

## **Unterrichtspraktika 5 x 20 UE**

- Es werden insgesamt 5 Unterrichtspraktika durchgeführt.
- Hierbei wird jeweils ein echter Kurs mit echten TeilnehmerInnen gegeben.
- Für jedes Modul (Basic, Basic Plus, Mediate, Schwangere und Kids) ist ein Praktikum mit Praktikumsbericht erforderlich

## **Übersicht der Anforderungen im Rahmen der Ausbildung**

- Regelmäßiger **wöchentlicher Kursbesuch** über 2 Jahre
- Eine **Vorstellstunde** nach dem Trainermanual
- Eine **Vorstellstunde** nach Thema mit Referat
- Ein zusätzliches **Referat**
- **Unterrichtspraktikum** 10 Wochen Basic im Ausbildungszeitraum mit Bericht und Evaluation
- 10 Wochen Unterrichtspraktika je Kurskonzept
- Abschlussarbeit 15 Seiten

# Prüfung und Abschluss

Die Ausbildung wird erfolgreich abgeschlossen mit

- dem Nachweis des ordnungsgemäßen Ausbildungsverlaufes
- dem Nachweis aller besuchten Seminare
- dem Nachweis aller besuchten Unterrichtsstunden
- dem Nachweis aller begleitenden Referate und Vorstellstunden
- dem Nachweis der absolvierten Praktika und der Abgabe der Praktikumsberichte

## Abschlussarbeit

Nach Maßgabe der „Ordnung für die Abschlussarbeit“ ist eine Abschlussarbeit nach den Regeln des wissenschaftlichen Arbeitens über ca 15 Seiten zu einem selbstgewählten Thema zu erstellen. Dies erfolgt in den letzten 3 Monaten der Ausbildung.

## Kolloquium

Über die Abschlussarbeit wird im Rahmen der Ausbildungsgruppe ein Kolloquium von 60 Minuten durchgeführt.

## Präsentation einer Unterrichtsstunde

Im Rahmen der Abschlussprüfung ist eine vollständige Unterrichtsstunde von 90 Minuten zu geben, die anschließend moderiert wird.

- Regelmäßiger **wöchentlicher Kursbesuch** über 2 Jahre
- Eine **Vorstellstunde** nach dem Trainermanual
- Eine **Vorstellstunde** nach Thema mit Referat
- Ein zusätzliches **Referat**
- **Unterrichtspraktikum** 10 Wochen Basic im Ausbildungszeitraum mit Bericht und Evaluation
- 10 Wochen Unterrichtspraktika je Kurskonzept
- Abschlussarbeit 15 Seiten

# **Tripada Yogalehrer Grundausbildung Rahmenrichtlinien – im Überblick**

Tripada Hatha-Yoga in der Gesundheitsförderung	184
Tripada Hatha-Yoga und Krankheiten	90
Meditation	50
Medizinische Grundlagen	80
Geschichte und Philosophie	50
Psychologie und Health Care	50
Didaktik und Methodik	60
Ethik	10
Praktikum	40
Berufsorientierung	10
Zwischenstand Präsenzunterricht	<b>534</b>
Selbststudium, Hausarbeiten, Referate, Vorstellstunden	500
Häusliche Praxis,	200
Praktikumsbericht und Auswertung	40
Abschlussarbeit	40
Tripada -Yogalehrausbildung insgesamt	<b>1314</b>

## Weiterbildung und Rezertifizierung

- Teilnahme am kollegialem Austausch
- Nachweis von durchgeführten Tripada Yoga Kursen
- mindestens 2 Kurs von Basic, Basic Plus und Mediate pro Jahr
- mindestens 1 Kurs Yoga für Schwangere oder Kids