

## Beiblatt zum Diplom der Yoga-Academy Salzburg vom 12.12.2015

Mit diesem Zertifikat gemäß RYS-500 wird bestätigt, dass **Herr Mag. Florian Bauer, 18/61, geboren am 30. 05.1978 in Österreich**, während der dreijährigen Ausbildung in der Zeit vom Jänner 2013 bis zum Dezember 2015 an folgenden Veranstaltungen teilgenommen hat:

<u>Anatomie &amp; Physiologie</u> Kundalini, Nadis, Chakren	<u>35 Stunden</u>
<u>Lehrmethode</u> Für Körper, Geist und an das Niveau bzw. die speziellen Bedürfnisse der Yoga-Schüler angepasster Unterrichtsaufbau und individuelle Gestaltung.	<u>30 Stunden</u>
<u>Philosophie &amp; Ethik</u> Veden, Yoga Sutras – von Pantanjali und die acht Stufen des Raja Yoga.	<u>60 Stunden</u>
<u>Praktikum</u> Die für die Ausbildung erforderliche Praxis durch selbständiges Unterrichten wurde sowohl im Rahmen der Ausbildung als auch in den Kursen von Janaki H. Arnet erbracht. Die Möglichkeit zum Assistieren und Korrigieren wurde in den Yoga Klassen von Janaki H. Arnet wahrgenommen.	<u>40 Stunden</u>
<u>Pranayama</u> Pranayama umfasst Atem- und Entspannungstechniken, Meditation, Mudras, Bandhas, Mantras, Kriyas, Selbstreflexion, Ernährungslehre, Persönlichkeitsentwicklung etc.	<u>185 Stunden</u>
<u>Yoga Asanas</u> Präziser Aufbau der Körperübungen, achtsames Hinspüren, richtiges Atmen, bewusstes Halten mit Hingabe zum Öffnen von neuen Erfahrungen lernen.	<u>150 Stunden</u>

Der Schwerpunkt bei der Ausbildung wurde auf **PRANA** (Lebensenergie) und **CHITTA** (Wahrnehmung) gelegt.

**Gesamt:** 500 Stunden á 60 Minuten

**Weiters hat die genannte Person alle im Folgenden angeführten schriftlichen Prüfungen mit Erfolg bestanden:**

Teilprüfung Philosophie und Ethik: Ende des zweiten Ausbildungsjahrs, Dauer 3 Stunden, Inhalte:  
verschiedene Yoga-Wege (genauer: Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga, Kundalini-Yoga), Mantra-Yoga, Yoga Nidra, klassische Philosophiesysteme (Vedanta, Sankhya, Tantra, Patanjali), drei Gunas, sechs Kriyas, die Yogasutren des Patanjali, die Bhagavad Gita, die Chakren, Meditation

Teilprüfung Anatomie und Bewegungslehre: im zweiten Ausbildungsjahr, Dauer 3 Stunden, Inhalte:  
allgemeine Anatomie, das menschliche Skelett, Muskulatur, untere Extremität, Wirbelsäule, Rumpf, obere Extremität, korrektes Alignment, Gelenkstellungen und Muskelaktivitäten in verschiedenen Asanas, Ausweichbewegungen in verschiedenen Asanas

4 kürzere Teilprüfungen im Verlauf der Ausbildung: Dauer jeweils ca. 1 Stunde, Inhalte:  
Asanas erkennen und auf Sanskrit und Deutsch benennen können: Umkehrpositionen, Rückbeugen, stehende Positionen, Sitzende Positionen und Drehungen

Abschlussprüfung: Oktober 2015, Dauer 4 Stunden, Inhalte:  
Aufbau und Methodik einer Yogaklasse; Asanas: Aufbau und Korrektur von Yogastellungen, Kontraindikationen und Wirkungen von Asanas; Pranayama: verschiedene Techniken und ihre Wirkungen und Kontraindikationen; Meditation und Entspannung: verschiedene Techniken und ihre Wirkungen; Yoga mit Schwangeren, Yoga mit Kindern, Anatomie der inneren Organe und ihre Bedeutung im Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln im Yogaunterricht, eigenständiges Zusammenstellen eines Flows.

**Außerdem hat die genannte Person selbstständig eine schriftliche Abschlussarbeit (15-30 Seiten) verfasst. Inhalt dieser Abschlussarbeit war die individuelle Auseinandersetzung mit einem konkreten Thema der YogalehrerInnen-Ausbildung.**



Registered Yoga School

Yoga Alliance of America

*Janaki H. Arnet*

Psychotherapie & Yoga

Brunnhausgasse 22

5020 Salzburg · Austria · Europe

Tel./ Fax 0662/623210

Salzburg, 12.12.2015

Ort, Datum

Unterschrift Programmleiterin