

ZK YOGALEHRERIN | STUNDENPLAN WS 2019/2020

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Wintersemester 2019/20

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 04.10.	USZ II HS DG 16.00-16.15	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
	16.15-18.30 18.45-20.15	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>
Fr., 11.10.	USZ II SR1 16.00-18.15	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>
	18.30-20.00	
Fr., 18.10.	USZ II SR1 17.15-18.00	Vorstellungsrunde, Asanas im Stehen – Ashtanga Marga <i>Sonja Rössler, BA</i>
	USZ II Gym 18.15-21.30	
Sa., 19.10.	USZ II Gym 08.30-10.45	Praxis: Einführung in die morgentliche Praxis – Lockerungen – Suryanamaskara- basic flow – wesentlichste Asanas I und Atemführungsdetails (Protokoll durch TN) Theorie: Begriffsbildung – historischer Überblick – Einführung in den "Achtgliedrigen Yoga" von Patanjali Theorie: Einführung in die Vayu-Lehre und Praxis – Referatsvergabe "Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen" (Modul 2) Praxis: Regenerative Asanas I – Close-up und Hilfsmittel (Protokoll durch TN) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	11.00-12.30	
	13.30-15.45	
	16.00-17.30	
Mi., 30.10.- So., 03.11.	Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof	Mi. 30.10. Anreise bis ca. 16.00 Uhr
		Do. 31.10. Vormittag: Zentrierung & Stehposition (Boris Georgiev) Nachmittag: Yogaatmung & Gehmeditation (Mag. Atma Pratibha Schwarz)
		Fr. 01.11. Vormittag: beugende Asanas (Mag. Atma Pratibha Schwarz) Nachmittag: Mantrasingen (DI Yindra Soukup)
		Sa. 02.11. Vormittag: beugende Asanas – Vertiefung (Boris Georgiev) Nachmittag: beugende Asanas – Vertiefung (Mag. Atma Pratibha Schwarz)
		So. 03.11. Vormittag und Nachmittag: Atem & Stimme (DI Yindra Soukup & Boris Georgiev) Abreise um ca. 17.00 Uhr 46 UEH <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz , DI Yindra Soukup & Boris Georgiev</i>
Sa., 16.11.	USZ II Gym 12.00-14.15 14.30-16.00	5 Säulen der Gesundheit im Yoga, Pawan Mukta Asanas, Asatoma Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 30.11.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30	Praxis: Morgenpraxis intensiv – Suryanamaskara A und B – wesentlichste Asanas II Dreiecksstellungen (close-up und Hilfsmittel, Protokoll durch TN) Theorie: Einführung in die Hathayogapratipika – evtl. Kurzreferate der TN zum Verständnis der



	13.30-15.45 16.00-17.30	Quellen (Philosophie und Geschichte) Praxis: Regenerative Asanas II – Close-ups und Hilfsmittel (kurze Auftritte und Supervision) Theorie: Musts, risks und no-goes im Unterricht (evtl. Grundlagen der Ethik) – Grundlagen und Referatsvergabe "Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen" (Modul 2) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 14.12.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Rückwärtsbeugende Asanas <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 17.01.	USZ II Gym 18.15-21.30	Twist Asanas <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 11.01.	USZ II SR 4 08.30-10.45 11.00-12.30	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>
Sa., 18.01.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Praxis: Morgenpraxis – Kurz-Auftritte und Supervision - wesentlichste Asanas III Umkehrhaltungen (close-up und Hilfsmittel, Protokoll durch TN) Theorie: Kurzreferate Modul 2 ("Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen") Theorie: "Zentrierung" und "Mitte" in den Quellen (im Modul 3). "Yoga in den Wissenschaften" – Allgemeines und Referatsvergabe (Modul 4) Theorie & Praxis: Yoga der inneren Organe I – Anwendungen in regenerativen Asanas <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 25.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>
Sa., 01.02.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Shavasana, Die Nadis, Dhyana (Ajna Meditation), Yoga Nidra Referate <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK YOGALEHRERIN | STUNDENPLAN SS 2020

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Ort/Theorie: **USZ II, Gym (Hörsaal im Dachgeschoß)**, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ II, TZ (Tanzstudio im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Sommersemester 2020

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 06.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	
Sa., 14.03.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Praxis: Morgenpraxis – Kurz-Auftritte und Supervision Theorie & Praxis: Yoga der inneren Organe II – der Pranayama des "Mikrokosmischen Kreislaufs" Praxis: Regenerative Praxs – Kurz-Auftritte und Supervision Theorie: "Yoga in den Wissenschaften" – Kurzreferate (Modul 4) <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 20.03.	USZ II Gym 18.15-21.30	
Sa., 28.03.	USZ II TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Yoga Philosophie <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
Fr., 03.04.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yoga Didaktik: Mini Lehrauftritte <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 25.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Die Nadis und Kundalini <i>DI Yindra Soukup</i>
Fr., 08.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yoga Didaktik: Mini – Lehauptritte <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 09.05.	USZ II TZ 09.00-12.15 USZ II Gym 13.15-17.15	Yoga Didaktik: Längere Yoga Einheiten <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 15.05.	USZ II Gym 18.15-21.30	Bandhas, Yoga Didaktik: Längere Yoga Einheiten <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 16.05.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Yoga Didaktik: Längere Yoga Einheiten, Ethische Hinweise für Yogalehrer <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>



Fr., 29.05.	USZ II Gym 18.15-21.45	
Fr., 05.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Yoga Didaktik: Längerer Yoga Einheiten Sonja Rössler, BA
Sa., 06.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Praxis: Morgenpraxis mit Yoga der inneren Organe III – Kurze Lehrauftritte, Supervision, und Kurzreferate
Fr., 19.06.	USZ II Gym 18.15-21.30	Prüfungsvorbereitung <i>Mag. Atma Pratibha Schwarz</i>
Sa., 20.06.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45	
Sa., 27.06.		Prüfung

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!