

## Ausschreibung

**Event:** Die Ausbildung vermittelt in insgesamt mehr als 200 Stunden die notwendigen Grundlagen für einen Yoga-Unterricht auf Basis des klassischen Hatha Yoga und den anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik®.

**Kursziel:** Schwerpunkte unserer Ausbildung sind Asana-Technik und anatomisch korrektes Alignment. Sicherheit in Asana-Praxis und Anatomie sowie solide Grundkenntnisse in Pranayama, Yoga-Philosophie, Didaktik, Stundenaufbau und Unterrichts-Sequenzen.

### Kursinhalt:

Yoga-Technik und Praxis:

Asanas und deren korrekte Ausführung, Pranayama, Mantra und Meditation, Aufbau von Yoga-Klassen, Unterrichtsmethoden, Gebrauch von Hilfsmitteln, verbale und taktile Hilfestellung

Anatomie und Physiologie:

Spiraldynamik® Grundlagen, 3D- Anatomie werden im integrierten Spiraldynamik® Basic Yoga Lehrgang vermittelt (Anmeldung erfolgt separat), Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination

Yoga Philosophie und Ethik:

Yoga Sutren von Patanjali, Bhagavad Gita, Ethik von YogalehrerInnen

**Methodik:** Theorie und Praxis halten sich die Waage: entdecken, üben, bewegen, reflektieren und fragen prägen die Unterrichtsatmosphäre. Die Zeit zwischen den einzelnen Kursteilen gilt dem Selbststudium. Konkrete Impulse und Zielsetzungen erleichtern und strukturieren diesen Prozess. Eigene Praxis und Unterrichtshospitationen. (Zeitaufwand ca. 2- 3 Stunden wöchentlich).

**Kursleitung:** Eva Hager- Forstenlechner, Ekkehard Hager, Eberhard Bär

### Daten/ Lektionen:

1. WE	27.-29. Oktober 2023	Intro
2. WE	1.-3. Dezember 2023	Stehhaltungen
3. WE	5.-7. Jänner 2024	Sitzhaltungen
4. WE	2.-4. Februar 2024	Vorwärtsbeugen
5. WE	1.-3. März 2024	Drehhaltungen
6. WE	5.-7. April 2024	Rückbeugen
Kushi Ling/I	12.-17. Mai 2024	Intensivwoche
7. WE	7.-9. Juni 2024	Umkehrhaltungen und Regen. Praxis
8. WE	26.-28. Juli 2024	Philosophie
9. WE	13.-15. September 24	Spiraldynamik Prüfung
10. WE	4.-6. Oktober 2024	Yoga Abschlussprüfung

**Termine Wochenenden:** Freitag 17-20 Uhr, Samstag 9-18 Uhr, Sonntag 9- 13.30 Uhr

Intensivwoche Kushi Ling: 4 volle (Mo.–Do.) und 2 halbe Kurstage (So. 14- 18 Uhr; Fr. 7.30- 13 Uhr)

**Kursadressen:** Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind, Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg/ A;  
Centro di Meditazione KUSHI LING, Laghel 19, 38062 Arco/TN, Italien

**Kurskosten:** € 1.980 (zusätzlich fallen an: die Gebühr für den Spiraldynamik® Basic Yoga Lehrgang (nochmal 1.980 €), die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Centro Kushi Ling für die Intensivwoche am Gardasee (ca. € 300 + Anfahrtskosten), Kosten für den Eigenerwerb von Büchern etc.)

**TeilnehmerInnenzahl min/ max.:** 15/ 24

**Information & Anmeldung:** Eva Hager-Forstenlechner

## Anmeldung

Hiermit bestätige ich, für den Lehrgang Spiraldynamik® Basic Yoga Beginn 27. Oktober 2023 angemeldet zu sein und melde ich mich verbindlich für folgenden Lehrgang an:

Medical YogalehrerInnen- Ausbildung 2023 2024- RYTT 200+ mit integriertem  
Lehrgang Spiraldynamik® Basic Yoga

Kursleitung: Eva Hager-Forstenlechner, Ekkehard Hager, Eberhard Bähr (Philosophie)

Kursbeginn: 27. Oktober 2023

Name (incl. Akad.Titel): \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Land/ PLZ/ Ort \_\_\_\_\_

Tel.: Privat \_\_\_\_\_ geschäftl.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum/ Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen:

- Einmalzahlung: (€ 1.980) Anzahlung: € 350, Restzahlung vor Kursbeginn
- Ratenzahlung: (€ 2.150) Anzahlung: € 350, Restzahlung terminiert in 4 Raten á € 450

Bitte einsenden an **Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind**, (2 Möglichkeiten)

- 1.) Per Scan an: **eva@spiraldynamik-yoga.at**
- 2.) Per Post an: Eva Hager- F., Kirchenstr. 13, 5300 Hallwang, Österreich

### **Teilnahmebedingungen- Anmeldung und Bestätigung:**

- Schriftliche Anmeldung mit Datum, Unterschrift an Eva Hager- Forstenlechner, **Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind** senden (Seite 2 + 3)
- Unbedingt gewünschte Zahlungsart angeben, damit die Anmeldung weiterverarbeitet werden kann (kann nachträglich nicht mehr geändert werden, bzw. nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von € 30,-)
- Nach Eingang der Anmeldung erfolgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung
- Bei lückenloser Teilnahme und bestandener Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt (Toleranz Fehlzeiten: 1 Wochenende **oder** 2 Kurstage)
- Versäumte Kursteile können nach Möglichkeit nachgeholt werden, ein Anspruch darauf besteht nicht
- Annulationskosten- Versicherung empfohlen
- Information zu Lehrmitteln wie Literatur, Skelettmodell etc. erfolgt mit Anmeldebestätigung

### **Zahlungsbedingungen:**

- Für e- banking unbedingt Rechnungsnummer vermerken
- Die in der Rechnung angegebenen Zahlungsfristen und Bankverbindungen beachten
- Spesen zu Lasten des/r TeilnehmerIn
- Barzahlung, Schecks oder Kreditkarten nicht möglich

### **Zahlungsarten:**

Einmalzahlung: € 1.980

Ratenzahlung: € 2.150

- Einmalzahlung: Anzahlung (€ 350), Restbetrag vor Kursbeginn
- Ratenzahlung: Anzahlung (€ 350), Restzahlung terminiert in 4 Raten á € 450 (€ 170 mehr)

### **Abmeldung:**

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen (Datum, Poststempel) und ist kostenpflichtig:

- Vor Kursbeginn: € 350 (entspricht Anzahlung).
- Vorzeitiger Austritt: € 350 (entspricht Anzahlung). Besuchte Kurstage werden anteilmäßig in Rechnung gestellt
- Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die gesamte Kursgebühr geschuldet.

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen, verstanden und akzeptiert:

Datum/ Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_