

AUSBILDUNGSTEAM



„DAS POTENZIAL IN EUCH WACHSEN ZU SEHEN, MACHT MIR GROSSE FREUDE!“

MARIA SINTSCHNIG

Geb. 1964; Yoga Lehrerin seit 1989, Gründerin & Leiterin von City Yoga; Chines. Gesundheitslehre, Massage & Acu Yoga (USA), Luna Yoga bei Adelheid Ohlig (Schweiz), Körpertherapie bei Loil Neidhöfer, Petra Mathes (Deutschland) und Jack Painter (USA), Wirbelsäulenschule (Graz), Centered Yoga bei Dona Holleman (Italien), Vinyasa Flow bei Shiva Rea (USA), Yogatherapie bei Mukunda Stiles (USA) & Remo Rittiner (Schweiz), Meridianyoga bei Daniel Orlansky (USA), Mitra Tredway (USA), Ana Forrest (USA), Praxis in Meditation des Diamantweg-Buddhismus



„IN DER MITTE RUHEND WIRD DIE PFLICHT ZUM SPASS.“

GERNOT TRÄGER

Geb. 1976; Dr. med. univ.; Arzt für Allgemeinmedizin, Yogalehrer seit 2003; Sohn Leopold geb. 2010, Tochter Luisa geb. 2014; Einzeltherapie aus der Kombination von Yoga, TCM und westlicher Medizin (Schwerpunkt Zusammenhänge von Stoffwechselfvorgängen und Störungen des Bewegungsapparates); Ausbildung zum Yogelehrer beim Yoga Vidja Bund (D), Centered Yoga bei Dona Holleman (Italien), Meridianyoga bei Daniel Orlansky (USA), OGKA Akupunktur-Diplom (Graz), Persönliche Erfahrung und Praxis in Meditation des Diamantweg-Buddhismus, Leistungssport (Triathlon, Freestyle-Windsurfen, Kampfsport)



„THE STUDY OF ASANA IS NOT ABOUT MASTERING POSTURE, IT'S ABOUT USING POSTURE TO UNDERSTAND & TRANSFORM YOURSELF“

JESSICA MALLASCHITZ

geb. 1983, Bakk. phil., ausgebildete Marketerin, selbstständige Trainerin für Wirtschaft & Kommunikation und Yogalehrerin seit 2012; Start der Yogapraxis im City Yoga 2008, seit 2011 tägliche Ashtanga Yogapraxis in Verbindung mit Pranayama; Yogaausbildung 2012 bei Paul Dallaghan (Thailand, 200 h), Yoga Teacher Training bei Horst Rinnerberger (Wien, 300 h), Intensivausbildung bei Prem & Radha Carlisi im Ashtanga Yoga Research Center (Bali), Assistenz im Mysore Style Unterricht von Prem & Radha, Fortbildungen u.a. in Pranayama bei Shri O.P. Tiwari & Sudhir Tiwari, Structural Bodywork aka Roling Ausbildung bei Mitchell Gold, Cranio Sacral Biodynamics bei Rosemary Wallace.

CITY YOGA

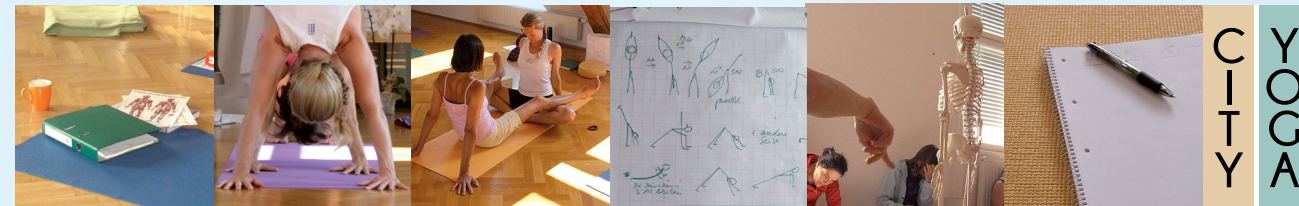
Yoga in der Grazer Altstadt

Am Eisernen Tor 3

A - 8010 Graz

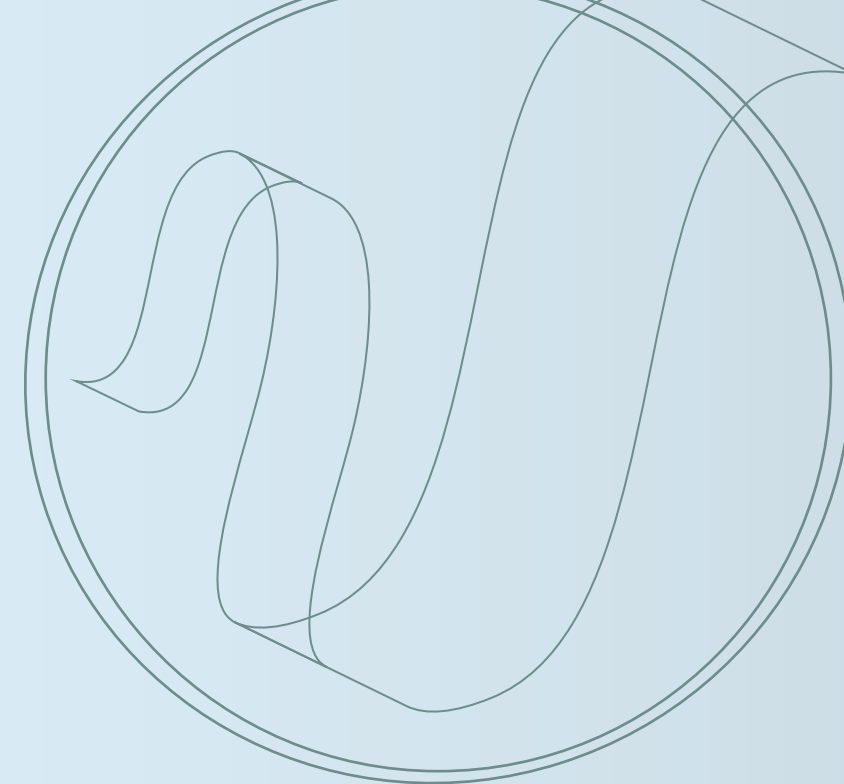
Tel. 0316 / 81 32 83

www.cityyoga.at



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

MARIA SINTSCHNIG	mariasintschnig@me.com, Tel. 0664 40 10 156
DR. GERNOT TRÄGER	gernot.traeger@gmx.at, Tel. 0699 11 45 68 70
JESSICA MALLASCHITZ	jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at



CITY YOGA **PRO**

YOGA

LEHR-

AUSBILDUNG

IM CITY YOGA GRAZ

November 2015 – Juli 2017

TAKE YOUR
YOGA JOURNEY TO
THE NEXT LEVEL

CITY YOGA PRO YOGA LEHR AUSBILDUNG

NOVEMBER 2015 – JULI 2017

Zeitgerechtes, bedarfsorientiertes und verantwortungsbewusstes Yoga steht im Mittelpunkt der vierten City Yoga PRO Lehr-Ausbildung.

Basierend auf langjähriger Erfahrung im Yoga liegt der Schwerpunkt unseres Unterrichts auf Vermittlung moderner medizinischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Die körperliche und geistige Entwicklung der Teilnehmer befähigt sie andere in ihrer Yogapraxis kompetent anzuleiten.

ZIELGRUPPE

Die eineinhalbjährig berufsbegleitende Ausbildung eignet sich für Yogaübende, die regelmäßig praktizieren und Yoga weitergeben sowie ihre eigene Praxis vertiefen und Hintergrundwissen erlangen wollen.

Weiters richtet sich die Ausbildung an Ärzte, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, Personal Trainer, Gesundheits-Coaches, Pädagogen, Kinder- und Jugendbetreuer, u.ä.

Neben der fachlichen Kompetenz geht es in dieser Ausbildung auch um Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung.

VORAUSSETZUNGEN

- Interesse für Yoga und Yogaerfahrung
- schriftlicher Lebenslauf
- schriftliche Beschreibung der Motivation für die Ausbildung

Die TeilnehmerInnenzahl beträgt zwischen 12 bis 18 Personen, um einen persönlichen und individuellen Rahmen für das gemeinsame Arbeiten zu schaffen.

INFO- VERANSTALTUNG

TERMINE 2015

Samstag, 10. Oktober, 15:00 – 18:00 Uhr

BITTE UM ANMELDUNG UNTER:
mariasintschnig@me.com



UMFANG UND ABLAUF

DIE 1,5-JÄHRIGE AUSBILDUNG UMFASST 350 UNTERRICHTSEINHEITEN (UE) À 45 MINUTEN IM RAHMEN DER WOCHENENDSEMINARE UND ZWEI INTENSIVWOCHEN.

WOCHENENDSEMINAR		
Freitag	17:30 – 21:00 Uhr	4 UE
Samstag	9:30 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr	8 UE
Sonntag	9:30 – 13:00 Uhr	4 UE
Gesamt		16 UE

GESAMTE AUSBILDUNG		
10 Wochenendseminare im 1. Jahr		144 UE
7 Wochenendseminare im 2. Jahr		128 UE
1 Intensivwoche pro Jahr (mit 40 UE)		80 UE
Gesamt		350 UE

AUSBILDUNGSTEAM

- Maria Sintschnig (Centered-, Luna- & Forrest inspired Yoga, Hands-On, Unterrichtsgestaltung; Organisation; Leiterin von City Yoga)
- Dr. med. univ. Gernot Träger (Anatomie und Physiologie, Centered Yoga, Meridian-Lehre und Yoga, Yoga für Männer, Pranayama)
- Bakk. phil. Jessica Mallaschitz (Assistenz, Hands-On, Ashtanga Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Pranayama, Ayurveda; Marketing)

GASTLEHRER/INNEN

Sibylle Wolf (D) Stimmgebung, www.sibyllewolf.com
Mag. Konstanze Walter Ernährungsberaterin nach TCM und verschiedene LehrerInnen aus dem City Yoga Team.

ORT

Die 17 Wochenendseminare finden im City Yoga, Am Eisernen Tor 3, 8010 Graz, statt. Die Intensivwochen voraussichtlich im Hotel Harkamp in der Südsteiermark.

ABSCHLUSS

Nach zwei praktischen und theoretischen Jahresprüfungen und einer schriftlichen Abschlussarbeit mit persönlicher Themenwahl erhalten die TeilnehmerInnen ein City Yoga Lehrdiplom mit einem genauen Nachweis über das Ausmaß und die Inhalte der Ausbildung.

KOSTEN

für die gesamte Ausbildung / 350 UE inklusive umfangreiches Skriptum, Einführungsnachmittag, Abschlussprüfung und Zertifikat betragen € 4950,- Euro (Ratenzahlung: 4 mal p.A.). Nicht inbegriffen sind die Kosten für Unterkunft (im City Yoga möglich) Verpflegung, und zusätzlich benötigte Literatur.

YOGARICHTUNGEN

- Centered Yoga nach Dona Holleman (Schülerin von BKS Iyengar)
- Vinyasa Flow
- gesundheitsfördernde Yoga-therapie
- Meridian Yoga
- Luna Yoga
- Ashtanga Yoga
- Forrest inspired Yoga
- Yin Yoga

YOGA FÜR SPEZIELLE GRUPPEN

- für Nacken und Rücken
- Regeneratives Yoga
- kraftaufbauendes Yoga
- Yoga für Frauen
- Yoga für Männer
- Partnernyoga
- Yoga und Stressmanagement
- Gruppen- und Einzelunterricht

AUSBILDUNGSJAHR 2015 / 2016

VORSCHAU AUF DIE INHALTE UND UNTERRICHTS-SCHWERPUNKTE DER WOCHENENDSEMINARE IM ERSTEN AUSBILDUNGSJAHR

13. – 15. Nov.	Kennenlernen Entspannung von Körper und Geist, Die Mitte stärken, Yogische Grundprinzipien
11. – 13. Dez.	Anatomische Grundlagen 1, Vitale Prinzipien der Yoga Praxis
15. – 17. Jän.	Asana Praxis, Wiederholung Anatomie, Entspannungstechniken, Meditation
12. – 14. Feb.	Anatomische und Physiologische Grundlagen 3, Asana und Pranayama Praxis
11. – 13. März	Entspannungstechniken, Meridianlehre, Asana und Pranayama Praxis
15. – 17. Apr.	Ernährungslehre, Unterrichtsgestaltung, Asana und Pranayama Praxis
20. – 22. Mai	Yoga-Philosophie, Asana und Pranayama Praxis
17. – 19. Jun.	Anatomische und Physiologische Grundlagen 4, Asana und Pranayama Praxis, kurze Lehrproben
10. – 14. Jul.	INTENSIVWOCHE: Lehrproben, Wiederholungen, Asana und Pranayama Praxis
23. – 25. Sep.	Wiederholung der gelernten Inhalte
21. – 23. Okt.	Schriftliches und praktisches Update, Vorschau auf das zweite Ausbildungsjahr

UNTERRICHTSFÄCHER (UE)

Praxis	224
Asanas	150
Pranayama	12
Meditationen	8
Entspannungstechniken	6
Unterrichts- und Lehrproben	40
Stimmbildung	8
THEORIE	126
Anatomische Grundlagen	65
Meridianlehre nach TCM	6
Unterrichtsgestaltung	30
Philosophie	5
Ernährungslehre	5
Marketing und Werbung	2
Übungseinheiten Gesamt	350

UNTERRICHTSPRAKTIKUM

Für die AusbildungsteilnehmerInnen ist Assistenz im laufenden Yogaunterricht (Basiskurse, Semesterkurse und Offene Stunden) im City Yoga vorgesehen.