

## AUSBILDUNGSTEAM



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

### MARIA SINTSCHNIG

Geb. 1964; Yoga Lehrerin seit 1989, Körpertherapeutin und Leiterin von City Yoga; Ausbildung in Chinesischer Gesundheitslehre, Massage und Acu Yoga (USA), Luna Yoga bei Adelheid Ohlig (Schweiz), Körpertherapie bei Loil Neidhöfer, Petra Mathes (Deutschland) und Jack Painter (USA), Wirbelsäulenschule (Graz), Yogaweiterbildung und Vertiefung u. a. Centered Yoga bei Dona Holleman (Italien), Vinyasa Flow bei Shiva Rea (USA), Yogatherapie bei Mukunda Stiles (USA) und Remo Rittiner (Schweiz), persönliche Erfahrung und Praxis in Meditation des Diamantweg-Buddhismus.



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

### GERNOT TRÄGER

Geb. 1976; Dr. med. univ.; Yoga Lehrer seit 2003, Vater von Leopold (geb. 2010), Einzeltherapie aus der Kombination von Yoga, TCM und westlicher Medizin (Schwerpunkt Zusammenhänge von Stoffwechselfvorgängen und Störungen des Bewegungsapparates). Fundierte anatomisch-funktionelle Erkenntnisse des Yoga durch langjährige Praxis (seit 1996), Ausbildung zum Yogelehrer beim Yoga Vidja Bund (Deutschland), Weiterbildung und Vertiefung u.a. 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).



„LEHREN VEREINT DAS INTUITIVE DENKEN MIT FUNDIERTEM WISSEN UND HINGEBUNGSVOLLER PRAXIS.“

### TEA LINDES

Geb. 1979, DI (fh), Designerin und Yogalehrerin seit 2008, Mutter von Nikolaus (geb. 2010), Yogapraxis bei Maria Sintschnig seit 2002. Ausbildung zur Yogalehrerin bei City Yoga PRO 2008/09, Yoga-Fortbildungen u.a. in Jivamukti Yoga bei Sharon Gannon & David Life, Patrick Broome, Daniel Orlansky (Yoga of Energy Flow), Centered Yoga bei Dona Holleman (Italien). Unterrichtet Yoga in Gruppen- und Einzelstunden, sowie Yoga für Schwangere.

### 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  
DR. GERNOT TRÄGER  
TEA LINDES

maria@cityyoga.at, Tel. 0664 40 10 156  
gernot.traeger@gmx.at, Tel. 0699 11 45 68 70  
tea.lindes@inode.at, Tel. 0664 52 53 110



CITY YOGA **PRO**

# YOGA LEHR- AUSBILDUNG

IM CITY YOGA GRAZ  
November 2012- Juli 2014

# CITY YOGA PRO YOGA LEHR AUSBILDUNG

NOVEMBER 2012 - JULI 2014

Zeitgerechtes, bedarfsorientiertes und verantwortungsbewusstes Yoga steht im Mittelpunkt der dritten 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 zweijährige 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

- Teilnahme an einem der Einführungsnachmittage
- Interesse für Yoga und Yogaerfahrung
- schriftlicher Lebenslauf
- schriftliche Beschreibung der Motivation für die Ausbildung

Die TeilnehmerInnenzahl beträgt zwischen 16 bis 22 Personen, um einen persönlichen und individuellen Rahmen für das gemeinsame Arbeiten zu schaffen.

## EINFÜHRUNGS NACHMITTAGE

EIN EINFÜHRUNGSNACHMITTAG IST DIE VORAUSSETZUNG FÜR DIE ANMELDUNG ZUR YOGAAUSBILDUNG.

### TERMINE 2012

Samstag, 3. März, 14:00 – 18:00 Uhr  
Samstag, 30. Juni, 14:00 – 18:00 Uhr

BITTE UM ANMELDUNG UNTER:  
[maria@cityyoga.at](mailto:maria@cityyoga.at)



## UMFANG UND ABLAUF

DIE 2-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 und 15:00 – 18:30 Uhr | 8 UE         |
| Sonntag       | 9:30 - 13:00 Uhr                   | 4 UE         |
| <b>Gesamt</b> |                                    | <b>16 UE</b> |

### 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         |
| <b>Gesamt</b>                        | <b>350 UE</b> |

## TEAM

Das Ausbildungsteam bilden **Maria Sintschnig** (Centered- und Luna Yoga, Hands-On, Unterrichtsgestaltung; Organisation), **Dr. Gernot Träger** (Anatomie und Physiologie, u.a. Yoga für Männer, Meridianyoga) und **DI (fh) Tea Lindes** (Assistenz, Hands-On, u.a. Yoga für Schwangere, Yoga für Nacken und Rücken; Marketing). Während des Ausbildungsunterrichts sind mindestens zwei LehrerInnen anwesend.

### GASTLEHRERINNEN

**Sibylle Wolf** (D) Stimmgebung, [www.sibyllewolf.com](http://www.sibyllewolf.com)  
**Mag. Konstanze Walter** Ernährungsberaterin nach TCM  
**Mag. Margit Rausch** Kundalini Yoga Lehrerin  
**DI Christine Swoboda** Musikerin und Yogalehrerin u.a. Kinderyoga  
**Karin Neumeyer** Yogalehrerin (BYO), u.a. Mama-Kind-Yoga

### ORT

Die 17 Wochenendseminare finden im City Yoga, Am Eisernen Tor 3, 8010 Graz, statt. Die Intensivwochen 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)
- Yoga Flow
- gesundheitsfördernde Yogatherapie
- Meridian Yoga
- Luna Yoga
- Kundalini Yoga

### YOGA FÜR SPEZIELLE GRUPPEN

- Yoga in der Schwangerschaft
- Mamas und Babies
- für Kinder
- für Nacken und Rücken
- Regeneratives Yoga
- Yoga für Frauen
- Yoga für Männer
- Partnernyoga
- Yoga und Stressmanagement
- Gruppen- und Einzelunterricht

## AUSBILDUNGSJAHR 2012/2013

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

|                |  |
|----------------|--|
| 16. - 18. Nov. | Kennenlernen<br>Entspannung von Körper und Geist,<br>Die Mitte stärken, Yogische Grundprinzipien |
| 14. - 16. Dez. | Anatomische Grundlagen 1,<br>Vitale Prinzipien der Yoga Praxis                                   |
| 11. - 13. Jän. | Yoga-Philosophie, Asana Praxis   |
| 15. - 17. Feb. | Anatomische Grundlagen 2,<br>Asana und Pranayama Praxis  |
| 15. - 17. März | Entspannungstechniken, Unterrichtsgestaltung,<br>Asana und Pranayama Praxis                      |
| 19. - 21. Apr. | Ernährungslehre, Unterrichtsgestaltung,<br>Asana und Pranayama Praxis                            |
| 17. - 19. Mai  | Yoga-Philosophie,<br>Asana und Pranayama Praxis  |
| 14. - 16. Jun. | Anatomische und Physiologische Grundlagen 3,<br>Asana und Pranayama Praxis                       |
| 8. - 12. Jul.  | INTENSIVWOCHE: Lehrproben, Wiederholung,<br>Asana und Pranayama Praxis                           |
| 20. - 22. Sep. | Wiederholung der gelernten Inhalte   |
| 18. - 20. Okt. | Schriftliches und praktisches Update,<br>Vorschau auf das zweite Ausbildungsjahr                 |

## UNTERRICHTSFÄCHER (UE)

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Praxis</b>               | <b>224</b> |
| 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.