

- **Anusara® Yoga Immersion 2014/2015**
- **Bücherliste**
- **Lehrerausbildung**

Hinter dem Wort Yoga verbirgt sich so viel mehr, als nur die Stellungen auf der Matte. Es ist die faszinierende Welt des Körpers, des Geistes mit seinen Sinnen und Gedanken und der noch zarteren Ebenen unseres tiefsten Wesens – des Herzens. Auf all diesen Ebenen verbirgt sich so viel Schönheit und so viel Kraft, die es wert sind, erfahren und gelebt zu werden. Deshalb tauchen wir ein in diese Welt und vertiefen unsere Erfahrungen mit unserem Yoga.

Die Anusara® Yoga Immersion besteht aus einer aufbauenden Serie von Workshops, die ein tieferes Verständnis für die komplexe Kunst des Yoga vermittelt. Während dieser intensiven Zeit praktizieren und lernen wir gemeinsam mit unserem Herzen, Geist und Körper. Geeignet für jeden, der tief am Yoga interessiert ist, für Yogalehrer und für werdende Anusara® Yogalehrer.

Die Immersion ist Voraussetzung für Studenten, die Anusara®Yoga Lehrer werden möchten.

Anusara®Yoga Immersion Teil I – Im Puls der universellen Schwingung

Teil I a+b: (36 Stunden) Intensiv-Woche vom 25.11. 2014 bis 30.11.2014

mit Veronika Freitag

Gastlehrer: Lilla Wuttich – Anatomie, R.Sriram – Yogaphilosophie

- Hauptmerkmale der Anusara® Methode; die 3 A's als Grundlage der Yogapraxis
- Die Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
 - Basis und Open to Grace
 - Muskuläre und organische Energie
 - Die Fokuspunkte
 - Spiralen als sekundäre Energieflüsse
 - Grobe Form und optimaler Blueprint
- Einführung in die Yogaphilosophie
 - Historischer Überblick
 - Klassische Yoga Philosophie
 - Yogaphilosophie im Alltag, die Lehren von Pantanjali mit Gastlehrer R.Sriram
 - Grundlegendes zur tantrischen Yogaphilosophie/Kosmologie – die Attribute des Absoluten (Cit, Ananda, Spanda, Purnatva, Svantanrya, Shri, Satya)
- Angewandte Asana Anatomie (6 h) mit Lilla N. Wuttich
- Prinzipien und Anatomie der Atmung

Anusara® Yoga Immersion Teil II – Die subtileren Ebenen des Seins

Teil II a+b: (36 Stunden) Intensiv-Woche vom 10.02. bis 15.02. 2015

mit Veronika Freitag

Gastlehrer: Lilla Wuttich – Anatomie

- Vertiefung der Universellen Ausrichtungsprinzipien
- Die 7 Loops auf der Vertikalen Ebene der Ausrichtung
- Angewandte Anatomie 6 h mit Lilla N. Wuttich
- Pranayama/Bandhas
- Meditation

- Die Anatomie des Feinstofflichen Körpers
 - Koshas
 - Prana
 - Vayus
- Überblick über die Geschichte der Yogaphilosophie, Klassischer Yoga und Samkhya, die drei Gunas
- Tantrische Philosophie und Kosmologie – die Tattvas

Anusara@ Yoga Immersion Teil III – Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit

Teil III a+b: (36 Stunden) Intensiv-Woche vom 21.4. bis 26.4.2015
mit Veronika Freitag

- Verfeinerung der Ausrichtungsprinzipien und deren Umsetzung
- Intensive Asanapraxis
- Vertiefung von Pranayama und Meditation
- Vertiefung der Yogaphilosophie
 - Die Bhagavad Gita
 - Advaita Vedanta,
 - Tantrische Yogaphilosophie:
Die 5 Akte Shivas, die drei Malas, die Schriften des kaschmirischen Shivaismus
- Anatomie des subtilen Körpers:
 - Nadis, Chakren

* Bei den inhaltlichen Angaben handelt es sich um unseren Plan. Die Realität kann davon etwas abweichen.

Preise:

- Normalpreis komplett Teile 1–3 (108h): € 1.600
- Frühbucherpreis komplett Teile 1–3 (108h) € 1.440 Für die komplette Immersion, bis 15.9.2014
- Einzelner Teil bei Einzelbuchung (Teil 1a/b, 2a/b oder 3a/b) € 600
- Wiederholerpreis einzelner Teil € 300 Für alle, die einen Teil (1a/b, 2a/b oder 3a/b) der Immersion buchen, nach Teilnahme an einer ganzen Immersion

Zeiten voraussichtlich:

Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 – 16:00 Uhr (1h Pause)
Donnerstag: 9.00 – 16:00 Uhr (1h Pause)
Freitag: 8.30 – 18:00 Uhr (1,5 h Pause)
Samstag: 8.30 – 12:00 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr
Sonntag: 8.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 16.00 Uhr

Im Rahmen der Immersion finden folgende Workshops statt:

Yogaphilosophie im Alltag – die Lehren von Patanjali mit R. Sriram

Donnerstag, 27.11.2014

Einige Sutras aus Patanjali's Grundwerk zu Yoga dienen als Grundlage für diesen Workshop: Wie kann ich sie in meine Yogapraxis, in mein Alltagsleben direkt einbauen? Eine anschauliche und lebensnahe Interpretation, um in den Geist des Yoga zu kommen und mehr aus der eigenen Yogapraxis zu machen.

R. Sriram

R. Sriram, aus Madras (heute Chennai), ist langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar. Er unterrichtete mehrere Jahre an dessen Yogazentrum, Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras. In dieser Zeit hatte er das Glück, auch an Unterrichtsstunden von Sri T. Krishnamacharya teilzunehmen. 1987 ist R. Sriram mit seiner Familie nach Deutschland gezogen.

R. Sriram unterrichtet, Seminare und Weiterbildungen und hält regelmäßige Vorträge. Er schreibt Bücher und wirkt als Gastreferent an Universitäten und Yogaausbildungsstätten.

Weitere Informationen über R. Sriram unter: <http://www.sriram.de/yogaweg/index.shtml>

Preise und Termin:

Donnerstag, 27.11.2014, 9.00 – 16.00 Uhr (inkl. 1h Pause) 98 €

Für Teilnehmer der Anusara® Yoga Immersion ist dieser Workshop inklusive.

Angewandte Asana Anatomie (3A-Workshop) mit Lilla N. Wuttich

Teil 1 Freitag, 28.11.2014 6h

Teil 2 Freitag, 13.02.2015 6h

Wir befassen uns mit den erleuchtenden und inspirierenden anatomisch-physiologischen Grundlagen des Körpers – einer wichtigen Säule des Wissens, um dem Yoga eine weitere Dimension zu verleihen. Schritt für Schritt erarbeiten wir die Anatomie des Bewegungsapparates, stellen funktionelle Zusammenhänge her und vollziehen die Bedeutung der Anatomie für die Ausrichtung der Yogastellungen an ausgewählten Asanas nach.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- allgemeine anatomische Grundlagen
- die wichtigsten Muskeln, deren Funktion und Zusammenspiel
- die Gelenke, ihr Aufbau und ihre Besonderheiten
- die Wirbelsäule als flexibler Halt unseres Körpers
- das Wunderwerk Bindegewebe
- die Anatomie und Physiologie der Atmung
- die Prinzipien der Bewegungskoordination, als Grundlage gesunder Belastung des Körpers

Lilla N. Wuttich

ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Lehrerin für Physiotherapie / Cand. Dipl.med-päd. und sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie. Ihre Anatomie-Workshops sind fundiert, praxisnah und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Weitere Informationen über Lilla unter: http://lillawuttich.de/ueber_mich

Preise und Termine:

Teil 1 98 € Freitag, 28.11.2014 6h Uhrzeit vorauss. von 11.00 Uhr – 18.00 Uhr

Teil 2 98 € Freitag, 13.2.2015 6h Uhrzeit vorauss. von 11.00 Uhr – 18.00 Uhr

Für Teilnehmer der Anusara® Yoga Immersion ist dieser Workshop inklusive.

Bücherliste zur Immersion

Dies sind meine ganz persönlichen Buchempfehlungen. Es sind Bücher, die mich auf meinem Weg immer noch begleiten und sehr inspirieren. Man kann sie natürlich nicht alle auf einmal lesen; es ist nur eine Empfehlung für die Immersion und die Zeit danach:

- **Anusara®Yoga Lehrer-Handbuch**
- **Der Weg des Yoga** – Handbuch für Übende und Lehrende (Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), Gebundene Ausgabe) – ein sehr gutes Allroundbuch:

Yogaphilosophie/Tantrische Philosophie:

- **Tantra** – Eintauchen in die absolute Liebe: Die authentische Geschichte über eine Einweihung im Himalaya durch eine wahrhaftige tantrische Meisterin von Daniel Odier
- **Mut und Zufriedenheit**: Eine Sammlung von Vorträgen über das spirituelle Leben von Gurumayi Chidvilasananda
- **The Yoga Matrix** von Richard Freeman von Sounds True Inc (Audio CD – 1. Dezember 2003) – Ein wunderbares Hörbuch:
- **Tantra Illuminated** von Christopher D. Wallis

Meditation:

- **Yogameditation**: Ein Handbuch von Anna Trökes
- **Meditation**: Das Tor zum Herzen öffnen von Sally Kempton und Gisela Kretschmar (19. März 2012)

Schriften:

- **Das Yogasutra**: Von der Erkenntnis zur Befreiung von Patanjali und R.Sriram (Gebundene Ausgabe – 1. September 2009)
- **Bhagavad Gita**: Der Gesang des Erhabenen von Michael von Brück, von verschiedenen Persönlichkeiten interpretiert, zum Beispiel von Gandhi und Shri Aurobindo (Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag, gebundene Ausgabe, 30. September 2007)
- **Paratrisika** – Die höchste Gottheit der Drei: Spiritualität und transzendente Bewusstseinszustände am Beispiel eines Tantras von Ulrich Hennigs
- **Der Yoga der höchsten Identität**: Die Shiva-Sutras von Vasugupta von Jaideva Singh und Gabriele Schindler (Taschenbuch, 15. Februar 2009)
- **Vijnana Bhairava** – Das göttliche Bewußtsein.: 112 Weisen der Mystischen Erfahrung im Sivaismus von Kashmir (Verlag... von Bettina Bäumer (20. April 2008)

In Bezug auf die Asanapraxis:

- **Hatha Yoga Illustrated** von Martin Kirk (Human Kinetics Publishers, Taschenbuch, 1. November 2005)

Anatomie:

- **Anatomie Malatlas** – Neue Bearbeitung in leserfreundlichem Layout (Pearson Studium – Medizin) von Wynn Kapit und Lawrence M. Elson (11.

Weitere Fragen und Antworten zu Immersion und zum Anusara® Lehrertraining

1. Was ist die Immersion?

Immersion bedeutet Vertiefung. Die Anusara® Yoga Immersion unternimmt mit Dir eine Reise in die Tiefen des Anusara® Yoga (Asana-Praxis, Philosophie, Pranayama, Meditation). Es ist eine Erfahrung, die Dich mit Menschen zusammenbringt, die von der Idee getragen sind, Yoga von innen nach außen zu praktizieren, das heißt mit vollem Herz dabei sind. Diese Immersion ist für diejenigen gedacht, die den tiefen Wunsch haben, in die Geheimnisse ihres persönlichen Yoga einzutauchen und aus der Tiefe heraus zu praktizieren. Wir werden die Erfahrung machen, dass wir uns selbst vertrauen können und werden Yoga als etwas Besonderes erleben, das uns mit tiefer Freude erfüllen kann. Es ist ein Workshop, der jeden weiterbringt. Jeder Student, der Yoga zu einem Teil seines Lebens machen möchte, wird das tiefe Wissen und die Erfahrungen dieser Immersion für sich voll ausschöpfen können.

2. Immersion und/oder Lehrertraining

Die Immersion ist generell sinnvoll für jeden, der tiefer ins Anusara® Yoga eintauchen möchte. Wenn Du Anusara® Yoga Lehrer werden möchtest, mache die 108 Stunden der Immersion zuerst. Dann, wenn Du den Eindruck hast, dass es Dich wirklich weitergebracht hat und Du innerlich bereit bist, kannst du ein Anusara® Lehrertraining machen. Dabei ist es, möglich die Immersion und das Lehrertraining bei verschiedenen zertifizierten Anusara® Lehrern zu absolvieren. Der Lehrplan für die Immersion ist so zusammengesetzt, dass sie jedem der mitmacht eine solide Grundlage und ein praktisches Verständnis vom Anusara® Yoga vermittelt.

3. Was sind die Voraussetzungen, um an der Immersion teilnehmen zu können?

Bevor Du am 1. Teil der Immersion teilnimmst, solltest Du vorher wenigstens 30 Stunden Anusara® Yoga praktiziert haben. Wir empfehlen außerdem die Teilnahme am Anusara® Grundlagenkurs. Hier erfährst Du zum ersten Mal in einer Zusammenfassung sämtliche Bestandteile des Anusara® Yoga.

4. Was sind die Voraussetzungen für ein Lehrertraining im Anusara Yoga?

Um für das Anusara® Yogalehrertraining Level 1, das sich ausschließlich mit der Kunst des Unterrichtens beschäftigt, zugelassen zu werden, ist die 100 bzw. 108 Stunden-Immersion Voraussetzung.

Nach dem abgeschlossen Lehrertraining...

Anusara Elements™ Yoga Lehrer(in)

ASHY freut sich, die Anusara Elements™ Yoga Lehrer(innen) Lizenz vorzustellen:

Die Anusara School of Hatha Yoga möchte gerne das Training und die Bemühungen derjenigen Yogalehrer(innen) anerkennen, die ein 200-stündiges Training im Rahmen von Immersions und Lehrertrainings bei zertifizierten Anusara Yoga Lehrer(inne)n absolviert haben. Beginnend mit dem Jahr 2014 können sich Lehrer(innen) bewerben, die die Kriterien für die Anusara Elements Yoga Lehrer(innen) (AET) Lizenz erfüllen.

Um sich für die AET Lizenz zu qualifizieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

- 100 Stunden Anusara Immersions bei einem/r zertifizierten Anusara Yoga Lehrer(in)
- 100 Stunden Anusara Lehrerausbildung bei einem/r zertifizierten Anusara Yoga Lehrer(in)
- Empfehlung des/r Hauptlehrers/in der letzten Lehrerausbildung
- Einhaltung der Standards für das Unterrichten von Anusara Elements Yoga, wie sie in den Bedingungen aufgeführt sind.

Ein(e) Anusara Elements Lehrer(in)...

... beherrscht die Universellen Ausrichtungsprinzipien™

... ist dazu fähig, ein Herzensthema in seiner/ihrer Yogastunde vorzustellen und es in den Asanateil der Stunde einfließen zu lassen

... darf die Bezeichnung "Anusara Elements Yoga" und Anusara Elements™ Yoga Lehrer" in Veröffentlichungen schriftlicher und elektronischer Art erwähnen

... wird im Verzeichnis der Anusara Elements Yoga Lehrer aufgeführt

Es können sich auch Absolventen der Anusara Immersions und des 100-stündigen Lehrertrainings aus den Jahren 2012 und 2013 bewerben. Wenn die Ausbildung vor 2012 stattgefunden hat, ist die Bewerbung stattdessen besser für die Anusara Inspired™ Lehrerbizenz einzureichen. Es ist nicht notwendig, dass alle Teile der Immersions und des Lehrertrainings bei demselben/bei derselben zertifizierten Anusara Lehrer(in) abgeleistet wurden. Ein Zeugnis der abgeschlossenen Ausbildung, zusammen mit einer schriftlichen Empfehlung des/r Hauptlehreres/in des letzten Teachertrainings, ist vorzuweisen. Falls es dem Bewerber/der Bewerberin unmöglich sein sollte, eine derartige Empfehlung zu erhalten, ist das ASHY Zertifizierungsteam zu kontaktieren.

Bewerbungskosten (einmalig): \$30

Lizenzgebühr (jährlich): \$50

Die Lizenzgebühr muss zum 1. Januar des jeweiligen Jahres erneuert werden, beginnend mit dem Jahr 2015. Die AET Lizenz ist auf vier Jahre beschränkt. Bis dahin sollte der Lehrer/die Lehrerin sich dazu qualifiziert haben, sich für den Anusara-Inspired Yoga Lehrer Status zu bewerben. Eine Lizenzerneuerung setzt die Teilnahme an mindestens 10 Stunden weiterführender Workshops/Trainings bei lizenzierten Anusara-inspired oder zertifizierten Anusara Yoga Lehrern/innen im Jahr voraus.

Weitere nützliche Informationen findet ihr hier:

<http://www.anusarayoga.com/anusara-school-of-hatha-yoga/>

<http://www.para-apara.de/site/index/88>