

## Zeugnis

**Barbara Völk**

geboren am 04.04.1967

hat die 272 (zweihundertzweiundsiebzig)

Unterrichtseinheiten umfassende

einjährige Ausbildung zur

**Yogalehrerin**

von Oktober 2019 bis Juli 2020


durchlaufen und die abschließenden Prüfungen

in Theorie und Praxis erfolgreich bestanden.

München, Juli 2020

Yoga Institut München GbR  
Altheimer Eck 2  
80331 München  
tel. 089-595 212  
www.yoga-institut.de

  
Jonas Blitz  
Yoga Institut München GbR  
Ausbildungsleitung

  
Alexander Katzauer  
Yoga Institut München GbR  
Ausbildungsleitung

## DIE AUSBILDUNGSINHALTE

- Schulmedizinische Grundlagen: Anatomie und Physiologie
- Ayurvedische Medizin
- Hatha Yoga in Theorie und Praxis (in der Tradition von T. Krishnamacharya und T. K. V. Desikachar):  
Schwerpunkte: Konzepte von Asana, vorbereitende Übungen (purvanga),  
Ausgleichsübungen (pratikriyasana), Variationen von Asana, Anpassen von  
Asana auf die speziellen Bedürfnisse und körperlichen Einschränkungen von  
SchülerInnen, mögliche positive Auswirkungen von Asana, sowie  
Ausschlusskriterien und achtsamer Umgang mit Asana
- Dynamische Übungsreihen:  
Verschiedene Vinyasas (Bewegungsabfolgen) und Sonnengruß
- Pranayama in Theorie und Praxis:  
Individuelle Atemübungen für Anfänger, Konzepte von Prana
- Grundlagen von Bandha und Mudra
- Philosophische Grundlagen:  
Die Tradition von Krishnamacharya, Yoga als eines von sechs darsanas, Samkhya-Philosophie, Begriff  
des Yoga, Quelltexte  
Zentrale Begriffe des Yogasutra (citta, drasta, abhyasa, vairagya, isvara pranidhana, sraddha, bhavanas,  
kriya yoga, klesas, dukha, heyam, hetu,, hanam, upayam, astanga yoga)  
Zentrale Themen der Bhagavadgita (karma, bhakti, jnana, Yoga als karma kausalam, Meditation))  
Upanisaden (Om, Chandogya, Svetasvatara, Taittiriya, Maya-Modell)  
Veden
- Sanskrit — Rezitation und Grundlagen
- Wege zur Entspannung:  
Mehrere Hinführungsmöglichkeiten zu Entspannung
- Unterrichtsgestaltung:  
Didaktik und Methoden der Unterrichtsgestaltung
- Chakrenlehre
- Meditation: verschiedenen Meditationswege
- Yoga mit Schwangeren (Grundlagen)
- Kaufmännische und rechtliche Fragen