

Yoga Academy

Yogalehrausbildung FOUNDATIONS of YOGA



Feedback einer Schülerin

Ich befinde mich nun kurz vor Abschluss meiner Yogaausbildung „**Foundations of Yoga – Modul 1**“ bei der Yoga Academy von Sheyda Schreiber.

Die Ausbildung hat **meine Erwartung insgesamt mehr als erfüllt**, worauf ich im Folgenden detaillierter eingehen werde.

Zunächst möchte ich kurz darauf eingehen, wieso meine Wahl auf eine Ausbildung bei gerade diesem Institut fiel. Diese Aspekte und meine damit verbundenen Erwartungen haben sich über die Ausbildung hinweg bestätigt.

1. Die Kursgestaltung über i.d.R. monatliche Präsenzseminare über einen Zeitraum von einem Jahr schien mir deutlich besser für eine Yogaausbildung geeignet als geblockte, 2-4 wöchige Kurse.
2. Die Registrierung der Yoga Academy und Anerkennung der Ausbildung durch den Yogaverband Yoga Alliance. Dies war zum einen wichtig für mich, da ich davon ausgehe, dass ich mit einer zertifizierten Ausbildung leichter als Yoga-Lehrer unterrichten kann. Außerdem sah ich die Registrierung/Ausbildungsanerkennung durch die Yoga Alliance als eine Art Qualitäts-Check, der sichert, dass die Ausbildung alle wichtigen Inhalte abdeckt. In Vorbereitung für diesen Bericht habe ich die Anforderungen der Yoga Alliance an RYS 200 zertifizierte Ausbildungen nochmals durchgelesen und kann nun – kurz vor Ausbildungsabschluss – bestätigen, dass meine Ausbildung diese Kriterien alle erfüllt hat.
3. Hohe Transparenz auf Website bzgl. Programmgestaltung, Lehrmethodik und Lehrinhalten.
4. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis im Vergleich mit anderen Anbietern.

Dem Eindruck der Webseite folgend, legte Sheyda Schreiber hohen Wert auf **Transparenz**, was die Ausbildungsinhalte, -gestaltung und -anforderungen angeht. Diese wurden nicht nur am Informations-Abend für Interessenten vor Anmeldung zur Ausbildung und am ersten Ausbildungswochenende besprochen, sondern auch immer wieder zwischendurch angesprochen. Die genauen Ausbildung-Präsenzstunden und -themen wurden für jeden Schüler genau und nachprüfbar dokumentiert, sodass für jeden Schüler die Anzahl an Präsenzstunden bekannt ist und v.a., ob die Anforderung der Yoga Alliance bzgl. der Anzahl an Präsenzstunden durch den Teilnehmer erfüllt ist. Hier wurden neben dem genauen Beginn und Ende der Seminartage ggf. auch individuelle Verspätungen/Fehlzeiten einzelner Schüler erfasst. Daneben ist jeder Schüler verpflichtet eigenverantwortlich sein Selbststudium sowie seine eigene Übungspraxis zu dokumentieren.

Kritisieren könnte man aus meiner Sicht, dass nicht zu Beginn der Ausbildung ein exakter Zeitplan mit den Inhalten der bevorstehenden Kurswochenendes veröffentlicht wurde. Allerdings hätte dies meinen Lernerfolg nicht erhöht. Vielmehr behielt sich Sheyda Schreiber **Flexibilität** in der genauen Themenabfolge vor, um auf die individuellen Bedürfnisse meines Kurses einzugehen. So kam es häufiger vor, dass aufgrund des Ergebnisses der Diskussion und Erfahrung meines Kurses zu einem Thema, die ursprünglich geplante Reihenfolge der darauffolgenden Themen geändert wurde, um besser auf die Entwicklung und Bedürfnisse meines Kurses einzugehen.

An Präsenztagen trafen wir Schüler idR gegen 9 Uhr am Ausbildungsort ein, um vor Seminarbeginn unsere Seva-Dienste zu erledigen. Der Unterricht fand meist von 9:30 bis 18:00/18:30 statt, teils auch bis 19:00. Mittags wurde eine Pause von ca. 1-1,5h abgehalten, während des Unterrichts gab es idR kleine Pausen von ca. 5 Minuten, um zu Lüften und nach intensiven Lehreinheiten die Energie wieder aufzuladen. V.a. an Sonntagen folgte im Anschluss an den Unterricht das gemeinsame Aufräumen des Raums durch die Schüler im Rahmen des Seva Dienstes für rund 30 Minuten.

Der Unterricht begann häufig entweder mit einer kurzen Eröffnungsmeditation, mit angeleiteten Aufwärmsequenzen (teils durch uns Schüler angeleitet) oder einer gemeinsamer Reflektion / Wiederholung gelernter Inhalte als Vorbereitung für die bevorstehenden, neuen Lerninhalte. Vor allem die **Eröffnungsmeditationen** gaben mir hier neben einem richtigen Ankommen auch **viele inspirierende Impulse** für die zukünftige Gestaltung meiner eigenen Yogastunden für künftige, eigene Yogaschüler.

Je nach Thema war der Tagesablauf der Präsenzseminare sehr unterschiedlich. Während z.B. Anatomie teils als klassischer Vortragsunterricht gelehrt wurde, wurde das Thema Philosophie sehr stark über Raum für eigene Erfahrung nahe gebracht, z.B. durch Schweigemeditation und Selbstreflektion zur Wirkung verschiedener Mantren. Allgemein lag ein der Lehrfokus auf dem gemeinsamen Erarbeiten von Antworten auf Unterrichtsfragen/-themen und auf dem eigenen Erfahren der Lehrinhalte.

Natürlich konnten die Dozenten nicht zu jeder Zeit jede Diskussion zulassen. Ein guter Lehrer darf dies aus meiner Sicht auch nicht, da er dafür Sorge trägt, seine Lehrinhalte und -ziele zu verfolgen – es kann daher nicht immer jede Abschweifung

oder Diskussion erfolgen. Auch konnten wir als Schüler den Sinn einer manchen Übung oder Anweisung oft erst nach einer gewissen Zeit und einer gewissen Weiterentwicklung erkennen. Die Ausbildung forderte also Offenheit für neues und Vertrauen in den Dozenten, dass er genug Erfahrung hat und weiß, wie er uns Lehrinhalte gut nahebringen kann.

Sheyda Schreiber hat in ihrer Ausbildung einen **Ort des gegenseitigen Vertrauens und Respekts** geschaffen. In meinem Ausbildungskurs herrschte im Allgemeinen ein sehr angenehmes, **positives Klima und Beisammensein**. Ich denke, meine Mitschüler werden meine Ansicht teilen, dass man keine Sorge haben musste sich zu öffnen, Fehler zu machen und sich auf die teils sehr fordernde Ausbildung einzulassen. Ich und auch einige meiner Mitschüler kamen an manchem Punkt unsere Grenzen. Hier wurde uns von den Dozenten dann Raum gegeben, wenn wir ihn benötigten, oder sie unterstützen uns weiter zu wachsen und unsere Grenzen zu akzeptieren oder zu verschieben.

Nach meiner Erfahrung bin ich sicher, dass jeder Schüler in meinem Kurs, der sich der Ausbildung mit Ernsthaftigkeit widmete und wirklich für die Ausbildung und den eigenen Fortschritt offen war, eine starke Weiterentwicklung nicht nur im Hinblick auf seine yogaspezifischen Kenntnisse sondern auch im Hinblick auf seine Persönlichkeit machen konnte und eine **sehr gute und umfassende Grundausbildung als zukünftiger Yogalehrer** erhalten konnte.

Menschen, die diese Neugier, Ernsthaftigkeit und Offenheit für eine Ausbildung zum Yogalehrer besitzen, kann ich den Kurs „Foundations of Yoga – Modul 1“ bei der Yoga Academy von Sheyda Schreiber von Herzen empfehlen.

Liebe Sheyda,

danke, dass du mich über mein letztes Lebensjahr hinweg begleitet hast und mich dabei unterstützt hast persönlich zu wachsen!

Danke für deine Energie, Zeit, Ideen und Unterstützung.