

Yoga Academy

Yogaausbildung FOUNDATIONS of YOGA



Team Stimmen aus 2019

Aufbau und Dauer der Ausbildung

„Die Ausbildung FOUNDATIONS of YOGA ist ganzheitlich und ist in mehrere Module aufgeteilt, Modul 1 legt die Grundlage, um erfolgreich als Yogalehrer unterrichten zu können.

Das Modul 2 ist aufbauend und erweitert die erworbenen Fähigkeiten aus Modul 1. Ebenso ist nach erfolgreichem Abschluss der 500 Stunden Ausbildung bei FOUNDATIONS of YOGA eine Anerkennung durch den Leitfaden Prävention der deutschen Krankenkassen gegeben.

Durch die Dauer der Ausbildung Modul 1 von meist über 1 Jahr, verteilt auf 10 – 12 Wochenenden (je nach Wahl des Schülers) angepasst an deren Ziel [...], ist meiner Erfahrung nach, eine gute Zeitspanne um das Erlernte zu verstehen und zu üben, um es weitergeben zu können.“

„Es braucht Zeit, Yogalehrer zu werden. Ohne Disziplin, eigener Praxis und fundierter Ausbildung ist das meiner Ansicht nach nicht richtig.“

„Die Standards der Yoga Alliance für eine 200 Std. Ausbildung werden von der Yoga Academy eingehalten - eher noch übertroffen (vor allem im bayerischen Marktvergleich), da Frau Schreiber auch mal „Überstunden“ macht, bspw. 15 Minuten länger gearbeitet wird.“

„Die Ausbildung von FOUNDATIONS of YOGA ist im Vergleich zu anderen Ausbildern sehr gut.

Es gibt auf dem Markt zahlreiche Anbieter die Kurzausbildungen [...] abhalten [...]. Meiner Meinung nach ist das keine Ausbildung, [...] da keine persönliche Betreuung oder Ausbildung stattfinden kann. Ebenso ist die Zeit nicht vorhanden, um das Erlernte wirklich zu begreifen und zu üben.“

Ganzheitliche Yogalehrer-Ausbildung

„Yogalehrer, die „vorturnen“, haben keinen Überblick über die Gruppe und die Teilnehmer machen oft Verrenkungen, die nicht gut für Ihre Gesundheit sind. Das ist eine Wichtige Erkenntnis, die ich in meiner eigenen Ausbildung bei FOUNDATIONS of YOGA hatte – da ich vorher als Sportlehrer anders unterrichtet habe und wurde.

Ebenso ist Yoga oft auf die körperliche Ebene beschränkt, die Philosophie fällt meist weg, für mich ist das dann eher ein Gymnastikworkout was als Yoga verkauft wird, eben dies ist bei FOUNDATIONS of YOGA nicht der Fall.

Das Sport -Yoga wird allerdings stark vermarktet (SUP YOGA, YOGA mit BALL...) und ist IN so entstehen wie oben genannt ein falsches Bild in der Gesellschaft was Yoga ist, [...] oder sind total happy eine Ausbildung gefunden zu haben, die die ganzheitliche Lehre des Yoga weitergibt. Es gibt natürlich aber auch Ausnahmen, die nichts mit der Yogaphilosophie, Mantra, Seva anfangen können oder wollen, [...] es ist gut das es unterschiedliche Angebote gibt, so hat der Schüler die Freiheit selbst zu entscheiden.“

„Durch den Besuch anderer Yogaschulen- und Stunden (auch Auszubildende Schulen) kann ich sagen, dass es dort eher „oberflächlich“ gehalten wird und sich nicht wirklich Zeit für die einzelnen Teilnehmer genommen wird [...]. Meines Erachtens wird bei der Yoga Academy das unterrichtet was für eine ganzheitliche Ausbildung benötigt wird. Es handelt sich um eine kleine sehr persönliche Schule und keine große anonyme Schule.“

Unterrichtsgestaltung

„Wir legen Wert auf selbstständiges Arbeiten – sprich Dinge zu hinterfragen, selbst zu üben, um den gelernten Inhalt der Ausbildung zu durchdenken und zu erleben. Dazu gehören Recherchen und Hausarbeit, Mitarbeit im Unterricht, SEVA.

Die Inhalte werden didaktisch logisch aufgebaut und gelehrt, es gibt dazu ein umfangreiches Skript.

Die Unterrichtsgestaltung ist Lerntypen gerecht, so dass jeder Schüler angesprochen wird. Visuell – Auditiv - durch Skripte – Modelle – Filme – Observation –

Übungsvideos. Ebenso sind wir als Dozenten geschult (Interne Weiterbildung, Observation, Dozententreffen & Austausch).“

Gruppengröße, Betreuung

„Die Ausbildungsklassen sind in einem überschaubaren Rahmen (kleine Gruppen), jeder Schüler wird gesehen und eingebunden. Es gibt zusätzliche Betreuung für den Schüler in Form von Coaching oder psychologischem Gespräch mit externen Therapeuten, die wir bei Bedarf empfehlen [...].

Wir achten sehr darauf in persönlichem Kontakt mit den Schülern zu sein, dafür gibt es kostenlose Sprechzeiten per Telefon und Email. An jedem Wochenende gibt es eine Feedbackrunde, in der die Schüler Zeit haben sich mitzuteilen.“

„Es ist wichtiger, einen offenen Unterricht zu gestalten, wie wir es tun, bei dem die Schüler mit einbezogen werden, damit das zu erlernende Erfahren werden kann. In der Regelschulwelt ist es meist ein Monolog des Lehrers, bei dem die Schüler nur das vorgegebene stereotype Lernen müssen, das bleibt meist nicht im Gedächtnis oder ist schlicht nicht hinterfragt.

Nur das selbst erfahrene Wissen ist echt und kann authentisch wiedergegeben werden.

Pauschalisierte Aussagen sind im Yoga und Anatomieunterricht nicht möglich. [...] Es muss immer individuell in der Situation entschieden werden, was gut für den Schüler ist. Wir arbeiten schließlich mit Lebenden Individuen, die alle eine Vergangenheit haben – Traumata – Verletzungen ...

Schüler in einer Gruppe wirklich zu betreuen nach der Yogaphilosophie, setzt eine Teilnehmergrenze voraus.“

Dozenten

„Sheyda Schreiber habe ich während meiner Ausbildung und als Dozentin immer als sehr unterstützend empfunden, besonders die Sprechzeiten sind eine wichtige Möglichkeit, um meine Anliegen besprechen zu können. Ich empfinde Ihre Entscheidungen stets gewissenhaft und durchdacht zum Wohle der Schüler. Sie tritt bestimmt und warmherzig auf, was meiner Meinung nach als Ausbildungsleitung erforderlich ist.“

„Ich würde Frau Schreiber als „liebevoll streng“ bezeichnen. Frau Schreiber nimmt sich die Zeit, individuell jeden der Teilnehmer und sein persönliches Potenzial anzusehen und dadurch das Beste, was er werden/sein kann, anzusprechen.“

„Ich stehe voll hinter dem Konzept von FOUNDATIONS of YOGA, da ich aus eigener Erfahrung dieser Ausbildung und durch zahlreiche andere Aus - und Weiterbildungen den Vergleich habe, was es bedeutet, einen guten Unterricht zu geben und geben zu können.

Das erste ist Freude am Unterrichten, wenn der Lehrer sein Wissen wirklich mit Herz und Verstand weitergibt, was bei Sheyda Schreiber und auch bei den anderen Dozenten der Fall ist, ist das eine Grundlage für den Lernerfolg und Spaß der Schüler am Unterricht. „