

Informationen

über den

Ausbildungslehrgang zum/zur klassischen Yogalehrer/in

**gemäß der Tradition von Paramapadma
Dhiranandaji aus Indien und von ihm zertifiziert**



Kursleitung:

**Kalikanandamoyi Ma
(Nora Kowalski)**

Suddhyananda (Silvio Perpmer)

**Astanga Yogazentrum
A-6912 Hörbranz bei Bregenz**

www.astanga-yogazentrum.com

Inhaltsverzeichnis:

1.	Auf einen Blick.....	2
2.	Einleitung	3
3.	Ausbildungskonzept	4
4.	Yogalehrer Ausbildung	5
4.1	Allgemeines	5
4.2	Ausbildungsfächer und Stundenzahl.....	6
4.3	Referenten	7
4.4.	Ausbildungsabschluss	7
5.	Traditionsnachfolge.....	8
6.	Zusätzliche Angebote	9
6.1	Yogalehrer-Weiterbildungs-Seminare	9
6.2	Kriya-Yoga Meditations-Seminare.....	9
6.3	Yogatherapie - Ausbildungen für Yogalehrer.....	10
6.4	Workshops und Seminare im Astanga Yogazentrum in Hörbranz	11
6.5	Nachdiplom Studienlehrgang.....	12

Anhang:

A1:	Kursdaten für 2011 - 2013	13
A2:	Yoga Therapie – Zusatzausbildung für Yogalehrer	14
A3:	Yogalehrer Fortbildung im Yogazentrum Hörbranz	18
A4:	Yogalehrer Fortbildung mit Paramapadma Dhiranandaji in CH-Speicher	21
A5:	Wegbeschreibung und Ortsplan, Astanga Yogazentrum Hörbranz	22

1. Auf einen Blick

Ausbildungskonzept:

Yogalehrer-Ausbildung mit Diplomabschluss (200 Ausbildungsstunden an 16 Wochenenden)

Hauptreferenten:

Nora Kowalski - Yogacarya Kalikanandamoyi Ma
Silvio Perpmer – Yogacarya Suddhyananda

Tradition:

Gemäß Paramapadma Dhiranandaji aus Indien, der ein Nachfolger der Kriya-Yoga-Nachfolge aus der Lehrerlinie (Guru-Parampara) von Babaji bis Paramahansa Yoganandaji und Paramahansa Hariharanandaji ist.

Abschluss:

Schuleigenes Diplom mit Ausbildungsabschluss als:
Dipl. Yogalehrer / dipl. Yogalehrerin

Zusatzangebote:

- Yogalehrer Weiterbildungs-Seminare
- Kriya-Yoga Meditations-Seminare, geleitet von Paramapadma Dhiranandaji
- Yogatherapie Ausbildungen
- Workshops und Seminare im Astanga Yogazentrum, Hörbranz
- Nachdiplom-Studienlehrgang

Der gesamte theoretische Unterricht wird anschaulich durch Power Point Präsentationen und Lehrfilme unterstützt.

2. Einleitung

Paramapadma Dhiranandaji gründete 1986 in Schorndorf - Deutschland eine Ausbildungsschule für klassische Yogalehrer und Yogalehrerinnen. In der Zeit von 1986 bis 1997 fanden insgesamt 6 zweijährige Ausbildungs-Lehrgänge unter seiner Leitung statt. In dieser Zeit haben ca. 120 Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die Ausbildung erfolgreich absolviert.

Als 1997 Paramapadma Dhiranandaji von Schorndorf nach Bregenz umzog, beschloss er, die Yoga-Lehrerausbildung in der Schweiz anzubieten. Zusammen mit seinem Schüler Karmananda J.P. Wicht findet die Ausbildung seit 1998 in Speicher - Kanton Appenzell Ausserrhoden statt. In der Zwischenzeit haben bereits mehrere Ausbildungslehrgänge stattgefunden. Mehr als 200 Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus der Schweiz und Deutschland haben diese zweijährige Ausbildung erfolgreich mit einem schuleigenen Diplom abgeschlossen.

Ab dem Frühjahr 2012 findet der achte Ausbildungslehrgang in der Schweiz statt.

1999 betraute Paramapadma Dhiranandaji seinen Schüler Karmananda J.P. Wicht mit dem Aufbau und der Durchführung eines einjährigen Nachdiplom-Studienlehrgangs für klassische Yogalehrer und Yogalehrerinnen. Das Ziel dieses Lehrganges ist, die Ausbildung dem Ausbildungsprofil des EMP (Europäisches Mindestanforderungs-Programm) von EYU (Europäische Yoga Union) und den Landesverbänden wie SYG (Schweizerische Yoga-Gesellschaft), BYO (Berufsverband der Yogalehrenden Österreich) und BDY (Bund der Deutschen Yogalehrer) anzupassen.

2004 betraute Paramapadma Dhiranandaji seine Schüler Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) und Suddhyananda (Silvio Perpmer) mit der Gründung einer Yogaschule und eines Ausbildungszentrums für Yogalehrer im Bodenseeraum. Das Ziel dieses Yogazentrums ist, den klassischen und authentischen Astanga Yoga, wie er seit Jahrhunderten in Indien gelehrt wird, in seiner Reinheit und Vollständigkeit zu unterrichten. In Anbetracht der zahlreichen, oft kurzlebigen „Yoga-Moden“, die durch diverse Prominenz meist heftig beworben und propagiert werden, soll das Astanga Yogazentrum in Hörbranz allen Interessierten als Quelle für die Lehren des klassischen Yoga zur Verfügung stehen.

Ein Netzwerk hoch qualifizierter klassischer Yogalehrer, die in der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji ausgebildet wurden, finden Sie in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Siehe www.astanga-yogazentrum.com unter „Links“.

3. Ausbildungskonzept

Paramapadma Dhiranandaji lehrt den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele (Atman) anstrebt.

Yoga ist nicht nur eine der sechs Philosophien Indiens, sondern meint vor allem den inneren Zustand der Einheit (Yoga, von yuj = verbinden, anjochen) mit unserem Selbst (Atman). Diese Einheit jeden Moment bewusst zu spüren, ist das Ziel des menschlichen Lebens.

Durch die Hatha-Yoga-Übungen werden Körper und Geist soweit gestärkt und stabilisiert, dass man durch Meditation nach innen tauchen kann. Es geht also nicht darum, die Yogaübungen zur Perfektion zu treiben, sondern durch die Übungen innere Ruhe, Harmonie und Stabilität zu erzeugen, um noch besser nach innen tauchen zu können.

Wir legen großen Wert auf eine harmonische Atmosphäre an den Ausbildungswochenenden, welche sich jeweils von selbst einstellt, wenn alle den gleichen Hintergrund (Selbst - Atman) zu spüren versuchen.

Paramapadma Dhiranandaji, der Gründer unserer Ausbildungslinie, lehrt Kriya Yoga und den klassischen Astanga Yoga. Wir, als seine Schüler, folgen dem gleichen Weg. Das heißt, Sie erlernen den authentischen klassischen Yoga, wie er durch die Jahrhunderte in Indien praktiziert wurde. Paramapadma Dhiranandaji ist auch der Autor des Lehrbuchs, mit dem wir arbeiten:

Yogamrita – die Essenz des Yoga

Sie erlernen Yoga nicht einfach nur als körperliche Aktivität oder Entspannungstechnik, sondern als Weg zur bewussten Einheit von Körper, Geist und Seele, als Weg zu wahren Glück und innerem Frieden.

Diese Ausbildung gibt Ihnen ein stabiles Fundament, auf dem Sie Ihre Tätigkeit als Yogalehrer/in aufbauen können.

Die Ausbildung zum /zur klassischen Yoga Lehrer/in

- vermittelt Ihnen das Wissen, das Sie zur Leitung von Hatha und Astanga Yoga Kursen benötigen
- ist die ideale Gelegenheit für alle, die sich für die eigene körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung umfassende Kenntnisse über Yoga aneignen wollen.

Wir möchten Ihnen sowohl eine gediegene, profunde Ausbildung, wie auch die enorme Freude vermitteln, die Yoga in Ihr Leben bringen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in kann von Schülern aller Altersgruppen absolviert werden. Auch wenn Sie selbst aus den verschiedensten Gründen nicht alle Übungen perfekt demonstrieren können, erlernen Sie, Ihre Kursteilnehmer richtig anzuleiten.

4. Yogalehrer Ausbildung

4.1 Allgemeines

Die **zweijährige Yogalehrer-Ausbildung** hat zum Ziel, Yogalehrer und Yogalehrerinnen so gründlich und fundiert auszubilden, dass sie kompetent Yoga-Kurse leiten können. Die Grundausbildung ist stark praxisorientiert. Die Theorie zielt auf die Unterrichtsgestaltung und das Wissen über den Körper und Geist im Bezug zu den Yoga-Übungen (Einschränkungen, Wirkungen, anatomisches und physiologisches Wissen sowie gesunde Lebensweise). Es wird aber auch indische Philosophie (Yoga-, Samkhya- und Vedanta Philosophie) unterrichtet, in dem Maße, dass der Yogalehrer/ die Yogalehrerin ein gründliches Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandten Philosophien erhalten. Ebenso erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung des Yoga in der modernen Welt und die diversen Richtungen, die heute aktuell sind. Wir möchten jedoch betonen, dass Sie die Ausbildung im klassischen Yoga erhalten. So haben Sie eine sichere Basis und sind nicht von Moderichtungen abhängig, die schnell kommen und schnell gehen.

Die zweijährige Ausbildung mit ca. 200 Ausbildungsstunden ist auf 16 Wochenenden verteilt, und findet jeweils im Astanga Yogazentrum in Hörbranz statt.

Astanga Yogazentrum
Lochauer Straße 2 (ECO Park)
A-6912 Hörbranz bei Bregenz

Im Anhang finden Sie: A1 - Kursdaten für den Ausbildungslehrgang 2011 - 2013

A4 - Ortsplan und Wegbeschreibung

Die Ausbildungswochenenden werden gemeinsam von Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) und Suddhyananda (Silvio Perpmer) geleitet.

Der gesamte theoretische Unterricht wird anschaulich durch Power Point Präsentationen und Lehrfilme unterstützt.

Der Unterrichtsstoff sollte zwischen den Ausbildungswochenenden aufgearbeitet werden. Von den Schülern wird erwartet, dass sie zwischen den Ausbildungs-Wochenenden den theoretischen Stoff verinnerlichen und die Körperübungen gewissenhaft erlernen (soweit es ihre gesundheitlichen Möglichkeiten erlauben).

Wir legen den Teilnehmer/innen nahe, während der Ausbildung wöchentlich eine Yoga-Lektion zu besuchen.

4.2 Ausbildungsfächer und Stundenzahl

Unterrichtsfächer der Ausbildung:	Ausbildungs-Stunden
<ul style="list-style-type: none"> ● Philosophische Systeme (darśanas) <ul style="list-style-type: none"> - Sāmkhya-Philosophie - Klassisches Yoga nach Patañjali: <ul style="list-style-type: none"> Aṣṭāṅga-Yoga - acht Stufen des Yoga: <ul style="list-style-type: none"> <i>Yama</i> (Kontrolle), <i>Niyama</i> (Disziplin), <i>Āsana</i> (körperliche Stellungen), <i>Prāṇāyāma</i> (Zurückhalten der Lebensenergie), <i>Pratyāhāra</i> (Zurückziehen der Sinne), <i>Dhāraṇā</i> (Konzentration), <i>Dhyāna</i> (Meditation), <i>Samādhi</i> (Erleuchtung). - Vedānta-Philosophie 	32 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Theorie über Haṭha-Yoga: <ul style="list-style-type: none"> - Āsanas (körperliche Stellungen) - Mudrās (Gesten) - Śaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) - Prāṇāyāma (Atemübungen) - Prāṇa, Luftarten, nāḍīs, cakren, kuṇḍalinī-śakti, usw. - Meditation 	32 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Geführte Yoga-Lektionen der Teilnehmer 	54 Std. 2)
<ul style="list-style-type: none"> ● Besprechung (Supervision) der Lektionen 	32 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Unterrichtstraining: <ul style="list-style-type: none"> - Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen 	16 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Studium (ausschnittweise) der spirituellen Schriften (Upaniṣaden, Bhagavadgītā, Yogasūtren, Haṭha-Yoga-Schriften) 	16 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Anatomie, Physiologie, Pathologie 4) <ul style="list-style-type: none"> - Yoga und die körperlichen Systeme 	20 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Yoga und gesunde Lebensweise <ul style="list-style-type: none"> - Gesunde Ernährung, Ayurvedische Tipps 	8 Std. 1)
<ul style="list-style-type: none"> ● Spezielles Prüfungstraining <ul style="list-style-type: none"> - Zwischenprüfung - Praktische und theoretische Abschlussprüfung 	6 Std. 1)
Total Ausbildungsstunden	200 Std.

Die Lektionen dauern entweder 1) 60 Minuten oder 2) 90 Minuten

4) **Lehrmittel:** Biologie, Anatomie, Physiologie, Urban & Fischer, ISBN: 3-437-26801-4

Der gesamte theoretische Unterricht wird anschaulich durch Power Point Präsentationen und Lehrfilme unterstützt.

4.3 Referenten

Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski), dipl. Yogalehrerin

Nora Kowalski (Jahrgang 1948) ist seit 1984 Schülerin von Paramapadma Dhiranandaji, in diesem Jahr wurde sie in den 1.Kriya und 2.Kriya eingeweiht. 1987 schloss sie die Yoga Lehrer-Ausbildung bei Dhiranandaji ab und leitete danach 14 Jahre Astanga- und Hatha Yoga Seminare an der Volkshochschule Innsbruck. Von 1995 – 2004 absolvierte sie während ihrer regelmäßigen Aufenthalte in Kalkutta bei Dr. Gopal Das, einem hervorragenden Therapeuten, eine intensive Ausbildung in Yogatherapie und verwandten Gebieten. Im Jahr 1997 erhielt sie von Paramapadma Dhiranandaji den 3.Kriya. Seit 1998 leitet sie im Rahmen der Yogalehrer Ausbildung von Paramapadma Dhiranandaji den Lehrgang „Yogatherapie für Yogalehrer“ und nimmt als Referentin an der Yogalehrer Fortbildung in CH-Speicher teil.

2001 erhielt sie von Paramapadma Dhiranandaji den Titel Yogacarya und damit die Erlaubnis, Yogalehrer für den klassischen Astanga Yoga auszubilden. 24 Jahre Unterrichts-Erfahrung und permanente Weiterbildung sichern den Studenten eine erstklassige Ausbildung.

Nora Kowalski leitet den theoretischen Bereich der Yogalehrer Ausbildung.

Yogacarya Suddhyananda (Silvio Perpmer), dipl. Yogalehrer

Silvio Perpmer (Jahrgang 1972) ist mit Yoga aufgewachsen, seine Mutter war langjährige Schülerin von S. Yesudian. Nach seinem Abschluss an der anthroposophischen Waldorfschule in Wangen absolvierte er eine Ausbildung zum staatlich diplomierten Heilmasseur. Das dabei erlernte Wissen über den Körper, seine Funktionen und Bewegungsabläufe integrierte er in seine erstklassige Yogaausbildung. Paramapadma Dhiranandaji führte ihn in die Technik des Kriya Yoga ein und bildete ihn in einem zweijährigen Lehrgang zum diplomierten Yogalehrer aus. In einem einjährigen Nachdiplom-Seminar bei Karmananda J.P. Wicht vertiefte er sein Wissen über den Yoga.

2004 erhielt er von seinem spirituellen Lehrer Dhiranandaji den Yogácarya Titel (die Berechtigung Yogalehrer auszubilden). Er leitet seit 2003 das Yogazentrum in Hörbranz und ist seit 2006 Kursleiter im Home of Balance.

Silvio Perpmer leitet den praktischen Bereich der Ausbildung.

4.4. Ausbildungsabschluss

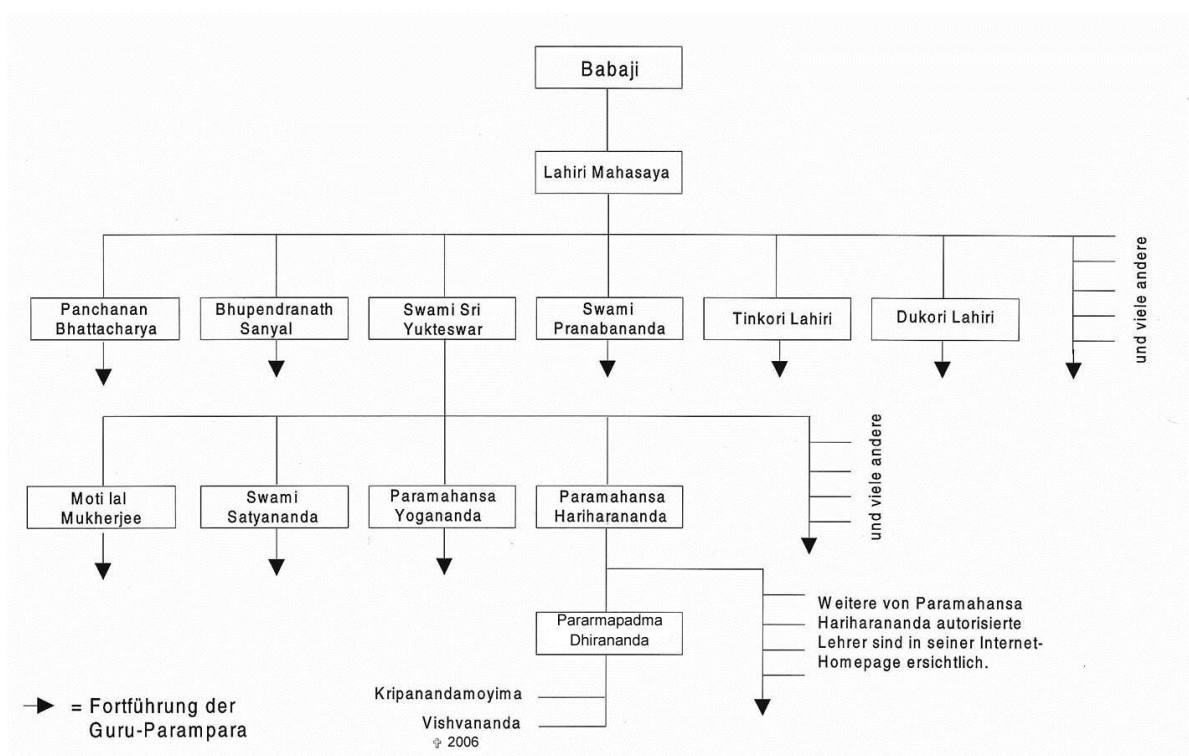
Es erfolgt eine theoretische und eine praktische Abschlussprüfung. Bei bestandener Prüfung wird ein schuleigenes Diplom übergeben.

5. Traditionsnachfolge

Unsere Ausbildung steht im spirituellen Rahmen in der Nachfolge (Guru-Parampara) der Kriya-Yoga-Lehrer:

- Babaji
- Lahiri Mahasaya
- Sri Yukteswarji
- Paramahansa Hariharanandaji
- Paramapadma Dhiranandaji

Dhiranandaji ist ein Großneffe von Paramahansa Yogananda, welcher auch als direkter Schüler von Sri Yukteswarji der Kriya-Yoga Traditionsnachfolge angehört.



Unsere Bezeichnung Ausbildung 'zum/r klassischen Yogalehrer/in' zeigt, dass unsere Ausbildung im Astanga Yoga von Rishi Patanjali wurzelt:

- Aṣṭāṅga-Yoga (acht Stufen des Yoga) -> *Yoga-Sūtra von Patañjali*

Im Bereich des Hatha-Yoga-Tradition folgen wir folgenden Quellen:

- Āsanas (körperliche Stellungen) -> Buch: *Yogamrita*
- Mudrās / Bandhas -> *Gheraṇḍa-Saṁhitā*
- Śaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) -> *Gheraṇḍa-Saṁhitā*
- Prāṇāyāma (8 Klassische Atemübungen) -> *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*

Alle benutzten Quellen sind in unserem Lehrbuch enthalten, das die Ausbildung begleitet:

Yogamrita - die Essenz des Yoga (Autor: Paramapadma Dhiranandaji) ISBN 978-3-9522816-0-4

6. Zusätzliche Angebote

6.1 Yogalehrer-Fortbildungs-Seminare

Yogalehrer Fortbildung im Yogazentrum Hörbranz

Speziell für Yogalehrer bietet das Yogazentrum Hörbranz Workshops zur Fortbildung an. Diese Workshops behandeln Themen, die für Yogalehrer generell von großem Interesse sind.

In diesen Ganztags-Seminaren werden die bereits vorhandenen Kenntnisse vertieft und aktualisiert.

Die Themen der Seminare finden Sie im Anhang A3.

Ab September 2010 bieten wir eine Intensiv Ausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“ an. Sie dauert 15 Samstage und umfasst 105 Stunden.

Yogalehrer Fortbildung mit Paramapadma Dhiranandaji in CH-Speicher bei St. Gallen

Seit einer Reihe von Jahren führt Paramapadma Dhiranandaji jährlich ein Yogalehrer-Fortbildungs-Seminarwochenende durch, welches von den diplomierten Yogalehrern und Yogalehrerinnen rege besucht wird. Die Fortbildung bietet einen idealen Erfahrungsaustausch sowie die Möglichkeit, Wissen rund ums Yoga aufzufrischen. Das Programm der Fortbildung 2009 finden Sie als Beispiel im Anhang A4.

Viele Institutionen und Krankenkassen (EMR, EGK-Krankenkasse, usw.) verlangen für ihre registrierten Yogalehrer und Yogalehrerinnen eine jährliche Fortbildung (dies gilt vor allem für Deutschland und die Schweiz).

6.2 Kriya-Yoga Meditations-Seminare

Paramapadma Dhiranandaji ist hauptberuflich als autorisierter Kriya-Yoga Lehrer tätig (siehe 5. Traditionsnachfolge). An den meisten Wochenenden im Jahr veranstaltet er an verschiedenen Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Kriya-Yoga Seminare. Mehr darüber ist auch auf seiner Homepage <http://www.kriya-yoga.net> zu sehen. Das gesamte Kriya Yoga Programm finden sie auch auf der Website des Yogazentrums <http://www.astanga-yogazentrum.com>

Die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Yogalehrer-Ausbildung nehmen auch regelmäßig an den Kriya-Yoga Seminaren teil. Dies ist eine gute Ergänzung zur Ausbildung, da das Gelernte durch die eigene Meditationspraxis verinnerlicht werden kann.

6.3 Zusatzausbildung: „Yogatherapie für Yogalehrer“

Diese zusätzlichen Kurse werden von Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) durchgeführt. Das Thema der Kurse ist: „Yogatherapie für Yogalehrer“. Details finden Sie im Anhang A2.

Basiskurs

Alle Teilnehmer/innen der Yogalehrer-Ausbildung haben die Möglichkeit, diesen ergänzenden Kurs zu besuchen, welcher jeweils am Samstag in der Mittagspause von 12.15 – 13.00 Uhr abgehalten wird. Der Kurs ist über 14 Ausbildungswochenenden verteilt. Siehe auch beiliegenden Kursprospekt und Anhang A1, A2.

Dieser Kurs ist durch Anregung von Dhiranandaji entstanden und ist eine gute Ergänzung zur Yogalehrer-Ausbildung. Die Teilnahme ist aber fakultativ und es entsteht bei Nichtteilnahme keine Benachteiligung bei der Yogalehrer-Ausbildung.

Intensiv Ausbildung

Ab September 2010 bieten wir eine Intensiv-Ausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“ an, die sich über 15 Samstage erstreckt und 105 Stunden umfasst.

Der nächste Beginn dieses Lehrgangs ist Frühjahr 2012.

In der Intensiv Ausbildung behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yoga Therapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yoga Therapie. Vorkenntnisse in Yoga Therapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem stehen folgende Themen am Programm: Prana und Pranayama, Beckenboden, Schwangerschaft, Wechseljahre, Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz), Stressresistenz und Stressabbau, Rückenübungen 1 und 2, inneres und äußeres Gleichgewicht, Ernährung und Verdauung, Hinführung zu den klassischen Asanas, Partnerübungen, Einführung in Ayurveda.

Seminarleitung: Nora Kowalski

6.4 Workshops und Seminare im Astanga Yogazentrum in Hörbranz

Im Yoga-Zentrum können zusätzliche Workshops und Seminare besucht werden, wie zum Beispiel:

Abendkurse

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Meditationsabende: Kriya Yoga (nur für Schüler, die bereits von Paramapadma Dhiranandaji in den Kriya Yoga eingeführt wurden).

Nachmittagskurse

Yoga für Senioren

Yoga auf dem Stuhl

Workshops am Wochenende, zum Beispiel:

Yoga für den Körper – Yoga für die Seele

Eine Einführung in Yoga Philosophie und Hatha Yoga (Körper- und Atemübungen). Dieser ganztägige Yoga-Workshop will Ihnen einen Überblick über die Wurzeln des Yoga und seine verschiedenen Formen vermitteln.

Yoga und Yoga Therapie am Arbeitsplatz

Wirksame Übungen speziell für körperliche Probleme, die durch einseitige Belastungen in Beruf oder Freizeit entstehen.

Entspannung und Stressbewältigung

Übungen und Methoden des Yoga, die Ihnen zu bewusster Entspannung und mehr innerem Frieden und Gelassenheit im Alltag verhelfen.

Yoga und Yoga Therapie für den Rücken

Besonders wirksame Übungen für Nacken, Schultern und den gesamten Rücken.

Weitere Informationen sind im aktuellen Programm des Yoga-Zentrums und auf der Homepage <http://www.astanga-yogazentrum.com> ersichtlich.

6.5. Nachdiplom Studienlehrgang

Es ist das Ziel dieses Nachdiplom Studienlehrgangs, einen Überblick über die Wissensgebiete zu vermitteln, welche ein Yogalehrer, eine Yogalehrerin kennen sollte.

Diese Wissensgebiete entsprechen den Prüfungsthemen der Schweizerischen Yogagesellschaft (SYG), welche wiederum nach dem EMP (Europäischen Mindestanforderungs-Programm) der EYU - Europäischen Yoga Union ausgewählt wurden. Die SYG - EYU verlangt nur ein allgemeines Wissen über die entsprechenden Themen. Dies gilt auch für den BDY (Bund Deutscher Yogalehrer) und BYO (Berufsverband der Yogalehrenden Österreich).

Dieser Studienlehrgang hilft, die verschiedenen Themengebiete zu strukturieren und einzuteilen. Es wird eine allgemeine Einführung mit entsprechender Vertiefung in die verschiedenen Themen vermittelt.

Dieser Studienlehrgang setzt auf der Grundausbildung auf und ergänzt das teilweise fehlende Wissen, welches bei einer SYG-Diplomierung oder eventuell bei einer BDY- oder BYO-Diplomierung gefordert wird.

Folgende Themen werden vermittelt:

Anatomie / Physiologie / Pathologie, Quellentexte wie *Bhagavadgītā*, *Yoga-Sūtra*, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, *Upaniṣaden*; die verschiedenen Indischen Philosophien (*Sāṃkhya*, *Yoga*, *Vedānta*) und auch Buddhismus, Tantrismus usw.

Der Nachdiplom-Studienlehrgang dauert ein Jahr und ist auf 14 Sonntage verteilt. Er findet im Yoga-Zentrum in CH-5408 Ennetbaden statt und wird von Yogacarya Karmananda (Jean-Pierre Wicht) geleitet.

Jean-Pierre Wicht (Yogacarya Karmananda), dipl. Yogalehrer SYG, Schüler von Paramapadma Dhiranandaji, erhielt 1997 von Paramapadma Dhiranandaji die Berechtigung (Yogacarya - Titel), Yogalehrer des klassischen Yoga auszubilden. Er führt seit einer Reihe von Jahren eine eigene Yogaschule in CH-Baden mit regelmäßig stattfindenden Yoga Kursen. Seit 1999 führt er zusammen mit Iris Huber das Yoga-Zentrum in Ennetbaden und leitet zudem den Nachdiplom-Studienlehrgang. 1999 wurde er als 'Yogalehrer SYG' von der Schweizerischen Yogagesellschaft SYG anerkannt.

ANHANG

A1 Kursdaten 2011 – 2013 (Änderungen vorbehalten)

Unterrichtszeiten:

Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr
14.30 bis 19.00 Uhr

Sonntag: 09.00 bis 12.00 Uhr
14.00 bis 17.00 Uhr

Yogalehrer Ausbildung 2011

Wochenende 01: 08. + 09. Oktober

Wochenende 02: 12. + 13. November

Wochenende 03: 10. + 11. Dezember

Yogalehrer Ausbildung 2012

Wochenende 04: 10 + 11. März

Wochenende 05: 31. März + 01. April

Wochenende 06: 05. + 06. Mai

Wochenende 07: 02. + 03. Juni

Wochenende 08: 30. Juni + 01. Juli, Zwischenprüfung

Wochenende 09: 25. + 26. August

Wochenende 10: 29. + 30. September

Wochenende 11: 27. + 28. Oktober

Wochenende 12: 24. + 25. November

Die Termine Frühjahr 2013 werden noch bekannt gegeben.

Termine Yoga Therapie 2011 - 2013

Jeweils am Samstag in der Mittagspause der Yogalehrer Ausbildung von 12.15 – 13.00 Uhr. Der Kurs ist über 14 Ausbildungswochenenden verteilt.

A2 Yogatherapie – die Zusatz-Ausbildung für Yogalehrer

Kursleitung: Nora Kowalski

Basis Ausbildung: Jeweils am Samstag in der Mittagspause der Yogalehrer Ausbildung von 12.15 – 13.00 Uhr. Der Kurs ist über 14 Ausbildungswochenenden verteilt.

Intensiv Ausbildung: 15 Samstage, insgesamt 105 Stunden. Die nächste Intensiv Ausbildung beginnt im Frühjahr 2012.

Diverse *Tagesseminare* zu bestimmten Themen. Siehe „Fortbildung für Yogalehrer“.

Yogatherapie ist eine Therapieform, die aus dem Yoga hervorgeht und auf ihm aufbaut. Yogatherapie ist ein riesiges Gebiet, sie umfasst vielfältige Heilmethoden: Körperübungen, Atemübungen, Ernährung, und man findet auch medizinische Anweisungen aus dem Ayurveda. Mein verehrter Lehrer Dr. Gopal Das (Kolkata, Indien), definierte die Yogatherapie folgendermaßen: „Yogatherapie ist eine Kombination von Yogasanas, Pranayama und speziellen Yogatherapie Übungen, mit ihrer Hilfe lassen sich die verschiedensten Krankheiten behandeln, lindern und sogar heilen“.

Wir verwenden Yogatherapie hier allerdings nicht in der medizinischen Form, wir sind keine Ärzte und können deshalb für die Behandlung von Krankheiten nicht die Verantwortung übernehmen, es ist uns ja auch tatsächlich verboten.

Wir wenden die Yogatherapie als Bereicherung der Yoga Seminare an und werden uns vor allem mit den verschiedensten Körper- und Atemübungen beschäftigen.

Wenn Sie selbst Yoga Unterricht geben oder nach Ihrer Ausbildung geben werden, wird Ihnen die Yogatherapie bei vielen Ihrer Kursteilnehmer sehr von Nutzen sein.

Ich habe in meiner langjährigen Praxis als Yogalehrerin an der Volkshochschule oft erlebt, dass nicht nur ältere, sondern auch jüngere Seminarteilnehmer durch einseitige körperliche Belastung in Berufs- und Privatleben so verspannt oder steif und unbeweglich sind, dass sie sogar Schwierigkeiten mit einfacheren Hatha Stellungen haben. In diesen Fällen hat es sich sehr bewährt, zusätzlich entweder für alle oder für einzelne Kursteilnehmer spezielle Übungen der Yogatherapie einzusetzen, genau abgestimmt auf das jeweilige Problem.

Unverzichtbar ist die Yogatherapie, wenn Sie Yoga Kurse für Senioren geben. Bei meinen Seniorenkursen bestand oft mehr als die Hälfte der Übungen aus Therapieübungen.

Erlern habe ich die Yogatherapie bei dem indischen Arzt Dr. Gopal Das, einem hervorragenden Therapeuten. Ich lernte ihn durch Paramapadma Dhiranandaji im Januar 1995 in Kolkata kennen. Seine Erfolge waren so faszinierend, dass ich diese Methode unbedingt erlernen wollte. Von 1995 bis 2004 studierte ich während meines alljährlichen Aufenthalts in Kolkata bei Dr. Das Yogatherapie und verwandte Gebiete.

In der *Yogatherapie Basis-Ausbildung* (14 Unterrichtseinheiten) erlernen Sie Übungen für den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, von sehr sanften Übungen, die man auch bei stärkeren Bewegungseinschränkungen ausüben kann bis hin zu intensiven Übungen, die bereits dem Fitnessbereich zuzuordnen sind. Sie sind mit der Yogatherapie bestens gerüstet, Ihren Hatha Unterricht sinnvoll zu ergänzen. Sie können Ihren Schülern viele Übungen mitgeben, die sie z.B. auch zwischendurch am Arbeitsplatz praktizieren können, um sich bei Verspannungen oder Schmerzen durch einseitige Belastungen schnell Erleichterung zu verschaffen.

In der *Intensiv Ausbildung* (105 Stunden) behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yogatherapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yogatherapie. Vorkenntnisse in Yogatherapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem stehen folgende Themen am Programm: Prana und Pranayama, Beckenboden, Schwangerschaft, Wechseljahre, Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz), Stressresistenz und Stressabbau, Rückenübungen 1 und 2, inneres und äußeres Gleichgewicht, Ernährung und Verdauung, Hinführung zu den klassischen Asanas, Partnerübungen, Einführung in Ayurveda.

Yogatherapie wird angewendet:

- Für spezielle körperliche Probleme.
- Oftmals ist es am Arbeitsplatz einfacher, Übungen der Yogatherapie zu praktizieren, um sich bei einseitigen körperlichen Belastungen zu helfen. Hatha Übungen sind oft im Betrieb nicht möglich.
- Viele Übungen sind multifunktionell, wirken also für verschiedene Probleme gleichzeitig. Das bedeutet auch weniger Zeitaufwand, z.B. während der Arbeit.
- Wenn die Ausführung einer Hatha Übung dem Kursteilnehmer nicht möglich ist. Mit Übungen der Yogatherapie kann zu den Asanas hingeführt werden.

Yogatherapie Übungen tragen manchmal den gleichen Namen wie Hatha Übungen, die Ausführung ist aber unterschiedlich.

Es gibt Yogatherapie Übungen der unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrade: von ganz einfachen Übungen für Menschen, die fast bewegungsunfähig sind bis zu intensiven Fitnessübungen, für die man schon vorher fit sein muss.

Yogatherapie Übungen, wie sie in Yoga Seminaren ausgeführt werden, dürfen nie wirklich schmerzhaft sein. Derartige Übungen bleiben ärztlich kontrollierten Therapien vorbehalten.

Anwendungsgebiete der Yogatherapie

- Savasana: das Erlernen von richtiger Entspannung. Viele Menschen sind so gestresst und überarbeitet, dass sie überhaupt nicht mehr in der Lage sind, zu entspannen und es erst wieder erlernen müssen. Richtige Entspannung ist nicht nur für den Geist, sondern auch für alle Körper- und Organfunktionen wichtig: Herz, Kreislauf, Verdauung, Nerven, Atmung.
- Gesichtsübungen: helfen, wenn durch Stress und Anspannung das Gesicht verkrampft, wie erstarrt ist, und dadurch Energieblockaden entstehen. Außerdem erhalten sie der Muskulatur die jugendliche Spannkraft.
- Augenübungen: für angestrengte, schwache Augen, bei Belastung durch Computerarbeit, Autofahren, Lesen, TV.
- Nackenübungen: bei steifem Nacken, Nackenschmerzen, Muskelverspannungen, einseitigen Belastungen in Beruf und Privatleben.
- Arm- und Schulterübungen: bei Problemen im Bereich der Gelenke (Handgelenke, Ellbogen, Schultern), Steifheit, Verspannungen und Schwäche der Arm- und Schultermuskulatur, Kraftlosigkeit.
- Einige Schulterübungen sind auch für das Herz besonders förderlich.
- Handübungen: hilfreich bei Schmerzen, Steifheit, Kraftlosigkeit. Diese Probleme treten heute häufig durch zu lange Arbeit mit der Computermaus auf.
- Rückenübungen: bei Rückenschmerzen, Verspannungen durch einseitige Belastung und falsche Haltung, bei Ischiasproblemen.
- Bauchübungen: gut für die Verdauung, für straffe Bauchmuskulatur, gegen Fett an Bauch und Hüften.
- Übungen für den Beckenboden: nach Schwangerschaften, bei Inkontinenz, durch eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur wird der Rücken entlastet.
- Hüftübungen: kräftigen und straffen die Muskulatur im Bauch-, Hüft- und Oberschenkelbereich, für die Beweglichkeit des Hüftgelenkes, hilfreich bei Schmerzen und Steifheit der Hüfte.
- Bein- und Knieübungen: für die gesamte Beinmuskulatur, bei schlechter Beweglichkeit, bei Stauungen, Schwellungen, müden und schweren Beinen. Bei der Neigung zu Muskelkrämpfen in Oberschenkel und Waden. Bei Problemen mit dem Kniegelenk, steifem Knie, Problemen mit Bändern und Meniskus.
- Atemübungen: kräftigen die Lungen, erhöhen die Lungenkapazität, hilfreich bei Problemen wie z.B. Asthma. Außerdem sind viele Atemübungen hilfreich zur schnelleren und besseren Entspannung.

Viele Übungen sind multifunktionell, also Kombinationen, mit denen mehrere Probleme gleichzeitig behandelt werden können.

Die Yogatherapie gibt Ihnen die Möglichkeit, für alle Probleme individuell die besten Lösungen zu finden.

Sie erlernen ganze Übungsreihen, beginnend mit einfachsten Übungen bei Bewegungsproblemen bis hin zu Intensivübungen, die gezielt an den jeweiligen Muskeln und Gelenken arbeiten.

Yogatherapie Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, sie sind gut für Bänder und Gelenke, innere Organe, Verdauung, Drüsen, Kreislauf usw. Geben bessere Bewegungsfähigkeit.

Dehnungsübungen dehnen und entspannen die Muskel, die Beweglichkeit wird verbessert, Durchblutung und Energiefluss werden verbessert. Beschwerden durch Verkrampfung gelindert oder beseitigt.

Übungen mit Anspannung der Muskulatur oder gegen Widerstand kräftigen die Muskulatur und wirken aufbauend. Dadurch können die Muskel z.B. die Wirbelsäule besser stützen, tragen. Auch bereits geschädigte oder abgenützte Gelenke können durch Kräftigung der sie umgebenden Muskulatur besser arbeiten.

Nach Abschluss des Basis- und auch des Intensiv-Lehrgangs erhalten Sie ein Diplom. Da keine Abschlussprüfung stattfindet, ist Ihre pünktliche Anwesenheit und Mitarbeit bei mindestens 11 bzw. 12 Lektionen Voraussetzung für die Überreichung des Diploms.

A3 Yogalehrer Fortbildung im Yogazentrum Hörbranz

Tagesseminare

Speziell für Yogalehrer bietet das Yogazentrum Hörbranz Workshops zur Fortbildung an. Diese Workshops behandeln Themen, die für Yogalehrer generell von großem Interesse sind.

In diesen Seminaren werden die bereits vorhandenen Kenntnisse vertieft und aktualisiert.

Variationen der Asanas, Module 01 - 05

In Theorie und Praxis

Dieses Seminar baut auf dem Ausbildungskonzept von Paramapadma Dhiranandaji auf und vermittelt Ihnen eine Reihe von Variationen zu den Asanas. Da das Thema äußerst umfangreich ist, planen wir mehrere Module.

Seminarleitung: Silvio Perpmer und Nora Kowalski

Yogatherapie für den Beckenboden

Anatomie, Physiologie und Übungen

Ein kräftiger Beckenboden sorgt für einen gesunden Rücken und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung. Beckenbodentraining kann in jedem Alter Inkontinenz verbessern oder beheben. Auch das Thema „Rückbildung nach einer Geburt“ wird behandelt. Ein aktiver, kräftiger Beckenboden sichert eine höhere Lebensqualität.

Seminarleitung: Nora Kowalski

Wechseljahre und Postmenopause

Anatomie, Physiologie und Übungen

Wechseljahre sind keine Krankheit! Im theoretischen Teil des Workshops erörtern wir, was in diesem Abschnitt des Lebens im Körper vorgeht. Außerdem besprechen wir eine Reihe von natürlichen Mitteln aus dem westlichen Erfahrungsschatz und Ayurveda, die in diesem sensiblen Bereich wertvolle Hilfen sind. Im praktischen Teil erlernen Sie eine Reihe von Übungszyklen, die den Beschwerden dieser Jahre vorbeugen bzw. sie lindern.

Seminarleitung: Nora Kowalski

Hexenschuss & Co

Anatomie, Physiologie und Übungen zur Vorbeugung und Linderung.

Dieser Workshop widmet sich vor allem dem unteren Rücken: Lendenwirbelsäule, Kreuzbein- und Steißbeinbereich, Becken und Hüftbereich.

Im praktischen Teil des Workshops praktizieren wir aufbauende Übungszyklen, welche die Muskeln in diesem Bereich dehnen, entspannen und kräftigen. Mit diesen Übungen geben Sie Ihren Kursteilnehmern ein wirksames Mittel, ihre Lebensqualität grundlegend zu verbessern.

Seminarleitung: Nora Kowalski

Yoga und Yogatherapie für Nacken und Schultern

Anatomie, Physiologie und Übungen zur Vorbeugung und Linderung.

Diese Workshop widmet sich vor allem Nacken und Schultergürtel.

Im praktischen Teil des Workshops praktizieren wir aufbauende Übungszyklen, welche die Muskeln in diesem Bereich dehnen, entspannen und kräftigen. Ein Teil dieser Übungen kann auch ohne Aufwand in kurzen Arbeitspausen am Arbeitsplatz praktiziert werden.

Einführung in Ayurveda

Ayurveda – das Wissen vom Leben. Die Lehre des Ayurveda reicht Jahrtausende in die Vergangenheit. Die westliche Welt hat sich heute einige Schlagworte aus diesem komplexen System zu eigen gemacht und in die Programme der unzähligen Wellness-Tempel eingegliedert. Dieses Seminar macht Sie mit den Grundlagen des Ayurveda vertraut, die wesentlich vielfältiger und komplexer sind, als die Werbung meist vermittelt. Diese Einführung in Ayurveda ist speziell für Yogalehrer gedacht. Da gerade Yogalehrer oft mit Fragen ihrer Schüler über dieses Thema konfrontiert sind, vermitteln wir Ihnen das Wissen und die Terminologie, diese Fragen kompetent zu beantworten.

Gesund leben – Inhaltsstoffe der Pflanzen

Kräuter, Früchte, Gemüse – was macht Pflanzen so förderlich für die Gesundheit? Dieser Workshop macht Sie mit den Inhaltsstoffen der Pflanzen und deren Wirkungen vertraut. Weiters erörtern wir Wirkung und Nutzen verschiedener Nahrungsergänzungen.

Wochenendseminar

Yoga und Yogatherapie für die Frau

Anatomie, Physiologie und Übungen.

Themen: Beckenboden, Schwangerschaft, Wechseljahre.

Außerdem besprechen wir eine Reihe von natürlichen Mitteln aus dem westlichen Erfahrungsschatz und Ayurveda, die in diesem sensiblen Bereich wertvolle Hilfen sind.

Das Seminar geht über 3 Tage: Fr, Sa, So und kann nur komplett gebucht werden (keine Einzeltage).

Seminarleitung: Nora Kowalski

Intensivausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“

Frühjahr 2012 bis Herbst 2013

15 Samstage, insgesamt 105 Stunden

In der Intensiv Ausbildung behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yogatherapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yogatherapie. Vorkenntnisse in Yogatherapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem stehen folgende Themen am Programm: Prana und Pranayama, Beckenboden, Schwangerschaft, Wechseljahre, Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz), Stressresistenz und Stressabbau, Rückenübungen 1 und 2, inneres und äußeres Gleichgewicht, Ernährung und Verdauung, Hinführung zu den klassischen Asanas, Partnerübungen, Einführung in Ayurveda.

A4 Yogalehrer-Fortbildung mit Paramapadma Dhiranandaji in CH-Speicher

Dieses jährlich stattfindende Fortbildungs-Seminar ist vor allem für Absolventen der Yogalehrer Ausbildung von Paramapadma Dhiranandaji gedacht, bzw. für Studenten einer Yogaschule, die seiner Tradition und seinem Ausbildungsprogramm folgt.

Im Anschluss finden Sie als Beispiel das Programm für das Jahr 2009.

Die sich in der Ausbildung 2011 - 2012 befindenden zukünftigen Yogalehrer können ebenfalls bereits an der Fortbildung 2011 in Speicher (bei St. Gallen) teilnehmen.

Yogalehrer Fortbildung mit Dhiranandaji vom 29./30.08.2009

- **Ort:** CH-9042 Speicher AR, **Buchensaal** (oberhalb Hallenbad), Buchenstrasse 32
- **Referenten:** Dhiranandaji (Leitung)
Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) - Organisator
Yogācārya Shivānanda (Hans-Dieter Sauer)
Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)
Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)
- **Kosten:** Fr. 250.- (Barzahlung am Seminar, ohne Unterkunft und Verpflegung)

• Tagesablauf Samstag, 29.08.2009:

- 09.00 Begrüßung, allgemeine Informationen durch Dhiranandaji
- 09.15 Haṭha-Yoga Lektion (90 min) geführt von Dhiranandaji
- 10.45 Pause
- 11.00 Heilwirkungen von Pflanzen und Gemüse, Dhiranandaji
- 12.30 Mittagspause
- 14.15 Hatha-Yoga (als Vorbereitung für Rāja-Yoga) in Theorie und Praxis
- Yogācārya Shivananda (Hans-Dieter Sauer)
- 15.45 Pause
- 16.00 Einführung in Āyurveda1. Teil, Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)
Dieses Seminar macht Sie mit den komplexen Grundlagen des Āyurveda vertraut, Da gerade Yogalehrer oft mit Fragen ihrer Schüler über dieses Thema konfrontiert sind, vermitteln wir Ihnen das Wissen und die Terminologie, diese Fragen kompetent zu beantworten.
- 17.00 Pause
- 17.15 Kriyā-Yoga - Meditation mit Dhiranandaji
- 19.00 Gemeinsames Nachtessen (Buffet) im Buchensaal
- 20.15 Schriftenstudium - 1. Teil, mit Dhiranandaji
- 22.00 Ende des ersten Seminartages

• Tagesablauf Sonntag, 30.08.2009:

- 08.30 Haṭha-Yoga Lektion (90 min) geführt von Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
- 10.15 Pause
- 10.30 Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber), Thema steht noch nicht fest.
- 12.00 Mittagspause
- 14.00 Einführung in Āyurveda 2. Teil, Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)
- 15.00 Pause
- 15.15 Heilwirkungen von Pflanzen und Gemüse oder Schriftenstudium - 2. Teil, mit Dhiranandaji
- 16.15 Austausch und Diskussion der Yogalehrer/innen
- 17.00 Ende des Seminars

A5 Wegbeschreibung und Ortsplan

Astanga Yogazentrum

Lochauer Straße 2 (ECO Park)

A-6912 Hörbranz bei Bregenz

Wegbeschreibung 1: von Bregenz zum Astanga Yogazentrum Hörbranz

Durch das Stadtgebiet von Bregenz fahren Sie auf der Hauptstrasse am Bodenseeufer entlang Richtung Deutschland. In Lochau finden Sie in Höhe des Bahnhofs einen Kreisverkehr, da nehmen Sie die 2. Ausfahrt. Nun fahren Sie ca. 3 km immer gerade aus Richtung Hörbranz. Nach einer Unterführung kommt eine scharfe links rechts Kurve, nach dieser Kurve sehen Sie ein großes Fabriks- und Firmengelände auf der linken Seite. Gleich die 1. Türe an der Hauptstrasse gelegen, ist der Zugang zum Yogazentrum im 1. Stock.

Wegbeschreibung 2: ausgehend vom Pfändertunnel Richtung Innsbruck

Nehmen Sie die 1. Ausfahrt Hörbranz nach dem Pfändertunnel. An der Kreuzung biegen Sie nach rechts und nach ca. 50m direkt vor der Tankstelle Scheier nach links Richtung Hörbranz Zentrum (Ziegelbachstrasse) ab. Nach ca. 300m nach der Tankstelle, am Ende der Wiese, biegen Sie nach links in den Straußenweg. Am Ende dieser Strasse liegt vor Ihnen der Eco Park, der Eingang zum Yogazentrum ist nun die letzte Türe zu Ihrer linken.

Wegbeschreibung 3: ausgehend vom Pfändertunnel Richtung Deutschland

Fahren Sie die 1. Abfahrt nach der Grenze (Hörbranz) ab und folgen dann der Wegbeschreibung 2.

Parkplätze stehen in ausreichender Menge zur Verfügung

Öffentliche Verkehrsmittel

Beim Yogazentrum befindet sich die Haltestelle „Hörbranz Sannwald“ der Landbus-Linie 10 (Bregenz – Lochau – Hörbranz).



STRASSENKARTE DETAILS

Lindauer Straße
Richtung Hörbranz - Zentrum



Lochauer Straße
Richtung Lochau
Bahnhof Lochau - Hörbranz
Bodensee