



Sivananda Yoga-Vedanta-Schule

Sri Friedrich Schulz-Raffelt
D-4000 Düsseldorf 30

seit 1974, gegründet durch Swami Venkatesananda, Mauritius
anerkannte Ausbildungsschule BDY/EYU
im Berufsverband Deutscher Yogalehrer e.V.

AUSBILDUNGS-BESTÄTIGUNG

err *Lucas Wilkmann*

datum *31.03.1994*

Hamm - Bockum - Hövel

Ausbildung als Yoga-Lehrerin/-Lehrer BDY/EYU gemäß den Bedingungen

1. Europäisches Mindestanforderungs-Programm (EMP) der „Europäische Union der nationalen Yoga-Verbände“ (EYU)
2. Rahmenrichtlinien für die Ausbildung von Yoga-Lehrern BDY/EYU des „Berufsverband Deutscher Yogalehrer e.V.“

hlossen.

der Ausbildungsplan umfaßte *900* Unterrichtsstunden, *davon teilgenommen am 610 Stunden*

die Ausbildung erfolgte in den nachstehenden Fächern:

1. Hatha-Yoga, Theorie und Praxis
 - 1.1 Asana
 - 1.2 Kriya
 - 1.3 Pranayama
 - 1.4 Bandha
 - 1.5 Mudra
2. Raja-Yoga / Yoga-Meditation, Theorie und Praxis
 - 2.1 Yama
 - 2.2 Niyama
 - 2.3 Asana
 - 2.4 Pranayama
 - 2.5 Pratyahara
 - 2.6 Dharana
 - 2.7 Dhyana

3. Yoga-Wege, Unterweisungen
 - 3.1 Jnana-Yoga
 - 3.2 Karma-Yoga
 - 3.3 Bhakti-Yoga
 - 3.4 Mantra-Yoga
 - 3.5 Kundalini-Yoga
 - 3.6 Integraler Yoga
4. Yoga-Quellentexte, Vertieftes Studium
 - 4.1 Upanishaden
 - 4.2 Bhagavadgita
 - 4.3 Patanjali Yoga-Sutra
 - 4.4 Hatha-Yoga-Pradipika / Gheranda-Samhita
5. Große Schulen
 - 5.1 Vedanta
 - 5.2 Samkhya
 - 5.3 Tantra
 - 5.4 Buddhismus
 - 5.5 Zen
 - 5.6 Yogis und Ashrams der Gegenwart
6. Der menschliche Körper, Grundkenntnisse
 - 6.1 Funktionelle Anatomie
 - 6.2 Physiologie
 - 6.3 Psychologie
 - 6.4 Ernährungskunde
 - 6.5 Naturheilkunde
7. Yoga-Vermittlung
 - 7.1 Unterrichtsgestaltung
 - 7.2 Yoga im Alltag
 - 7.3 Verwandte Übungsweisen
 - 7.4 Yoga und Christliche Tradition
8. Yoga-Unterrichtspraktikum
 - 8.1 Unterrichtsprotokolle, Ausarbeitungen
 - 8.2 Upanishaden-Referat, schriftlich und mündlich
 - 8.3 Bhagavadgita-Referat, schriftlich und mündlich
 - 8.4 Patanjali-Yoga-Sutra-Referat, schriftlich und mündlich
 - 8.5 Lehrproben, gemäß BDY-Rahmenrichtlinien

Die Ausbildung wurde – durch die Prüfung vor dem Berufsverband Deutscher Yogalehrer e.V. –
am *6. März 1994* in Düsseldorf abgeschlossen.

Düsseldorf, den *6. März 1994*

Friedrich Schulz-Raffelt

Der Ausbildungs- und Schulleiter
Sivananda
Yoga-Vedanta-Schule
Düsseldorf