

4 ½ Jahres Diplomkurs

Ausbildungslehrgang zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

*‘Wenn die Pforten der Wahrnehmung
gereinigt wären, würde dem Menschen
alles so erscheinen wie es ist – unendlich.’*

William Blake

*Eines meiner Hauptanliegen ist es, die Yogatradition in ihrer ursprünglichen
Form und Reinheit weiterzugeben und diese dadurch wieder neu zu
entdecken und gleichzeitig zu erhalten. Ich hoffe aufrichtig, dass dieser
Lehrgang dazu beitragen wird!*

Bruno Dietziker

Ziel

Das Ziel der Ausbildung ist es, Dich mit einem herausragenden Wissen über die Wissenschaft und Kunst des Yoga zu bereichern, genährt durch viele transformative, spirituelle wie persönliche Erfahrungen. Wenn Du daran interessiert bist, die authentischen Wahrheiten des Yoga zu entdecken, diese in Dein Leben zu integrieren und in eine positive Beziehung zu Deinem Umfeld zu bringen, dann bietet Dir dieser Kurs eine exzellente Gelegenheit und ideale Plattform. Dein damit weltweit herausragendes Wissen über Yoga und dadurch über das Leben selbst, ermöglicht es Dir, mit einem gesunden Selbstvertrauen unterrichten zu können.

Aufbau

Der Kurs ist bewusst über einen Zeitraum von 4 ½ Jahren aufgebaut, damit die Möglichkeit gegeben ist, die tiefen Wahrheiten des Yoga durch persönliche transformative Prozesse zu erfahren, da Yoga letztendlich nicht über den Intellekt verstanden werden kann. Diese Zeitspanne trägt den Samen der Transformation in sich. Du wirst Dich auf vielleicht neue und unerwartete Art positiv entwickeln und entfalten, wodurch die Philosophie des Yoga nicht im Kopf stecken bleibt, sondern durch den Ausdruck des Herzens sich im Alltag wiederfindet und dadurch Dein ganzes Sein bereichert und beglückt.

Fächer

- Philosophie
- Anatomie/Physiologie/Yoga-Therapie
- Yoga und geistige Gesundheit/Psychologie
- Yoga und Wissenschaft
- Praxis - Traditionelles Hatha Yoga, B.K.S. Iyengar Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Viniyoga (Ayuryoga) und Kriya Yoga
- Unterrichtsmethodik

Dozenten

Bruno Dietziker - *Hauptdozent*
alle Fächer

Gastdozenten:

Für **detaillierte** Infos zu den GastdozentInnen sowie Unterrichts-Themen siehe Pdf. 'Panel GastdozentInnen 2023-2027'

Dr. Ronald Steiner – *Arzt für Sportmedizin*

Dr. Jürg Hedinger – *Dr. Phil.*

Claus Grzesch – *Senior B.K.S. Iyengar Yogalehrer*

Susanne Pieper – *Eidg. Dipl. Naturheilpraktikerin TCM*

Sandra Scherer – *B.K.S. Iyengar Yogalehrerin*

Katia Wharton – *Dipl. Yogalehrerin und Shiatsu-Therapeutin*

Diego Hangartner – *Pharm. D. und Buddhistischer Gelehrter*

Sundar Robert Dreyfus – *Arzt und Psychotherapeut, Mystiker und spiritueller Lehrer*

Andreas Mayer – *Pädagoge und Meditationslehrer*

Daten

Der ‚Diplomkurs 23‘ dauert vom Mai 2023 bis April 2027.

Die 1'200 Ausbildungsstunden über die 4 Jahre verteilt, werden jährlich in 8 Wochenenden (Samstag und Sonntag ganzer Tag) und zusätzliche 2 Wochen aufgeteilt. Die Diplomarbeit wird im letzten ½ Jahr geschrieben und muss bis spätestens 1. Oktober 2027 eingereicht werden.


Voraussetzungen

Optimal ist eine regelmässige Yogapraxis von mindestens 2 Jahren. Zusätzlich solltest Du die Bereitschaft mitbringen, das Gelernte durch die Anwendung im Alltag ‚herauszufordern‘ und offen sein, Dich auf transformative Prozesse einzulassen. Dies mit der Absicht, am Erlernten zu wachsen, auf persönlicher wie auf zwischenmenschlicher Ebene. Da gutes Lehrmaterial manchmal nur in englischer Sprache verfügbar ist, sind gute Englischkenntnisse von Vorteil. Die Unterrichtseinheiten werden jedoch in Deutscher Sprache abgehalten.

Akkreditierung



Als registrierte Yoga-Ausbildungsschule mit internationalem Standard erhältst Du nach Abschluss der ersten beiden Ausbildungsjahre die Zertifizierung durch *Pure Yoga by Bruno Dietziker*.

Voraussetzung für den Erhalt des Diploms, akkreditiert von der  ist die Teilnahme an allen vier Ausbildungsjahren, sowie das Einreichen einer schriftlichen Diplomarbeit an *Pure Yoga by Bruno Dietziker*. Nach Wunsch kannst Du Dich zusätzlich dazu im 4. Ausbildungsjahr als freie Kandidatin resp. freier Kandidat bei *Yoga Schweiz* zur Prüfung anmelden. Nach erfolgreich absolvierter Prüfung erhältst Du voraussichtlich im November 2027 das Diplom von *Yoga Schweiz* und im darauf folgenden Frühjahr das Diplom von *Pure Yoga by Bruno Dietziker*.

Kosten

Die Kurskosten belaufen sich auf CHF 5'600.- pro Ausbildungsjahr. Die Bezahlung erfolgt bis spätestens am 31. März des jeweiligen Ausbildungsjahres und ist auf das vertraglich vereinbarte Konto zu überweisen (erstmalig fällig am 31. März 2023).

Ein einmaliger, nicht rückerstattbarer Betrag von CHF 1'500.- wird bei Vertragsabschluss bezahlt. Diese Summe beinhaltet die Kosten für das Aufnahmeverfahren, sowie das letzte Halbjahr inklusive der Abnahme der Diplomarbeit.

Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Der unterzeichnete Vertrag und die Quittung des einbezahlten Betrages von CHF 1'500.- muss an *Pure Yoga, Bruno Dietziker, Seebahnstr. 257, 8004 Zürich*, eingereicht werden. Beilagen: Lebenslauf, ausgefülltes Anmeldeformular und Fragebogen, Allgemeine Teilnahmebedingungen unterzeichnet sowie das Essay über Yamas und Niyamas.

Anmeldeschluss ist der 31. Januar 2023

Kursleitung

Bruno Dietziker, 1961, studiert, praktiziert und unterrichtet Yoga seit 41 Jahren und ist Kursleiter sowie Initiator des 4 ½ - jährigen Diplomkurses. Er misst einem qualitativ hochstehenden Unterricht verschiedener Yoga-Stilrichtungen grösste Bedeutung zu. Sein Anliegen ist es, die verschiedene Herangehensweise scheinbar unterschiedlicher Yogawege zu ‚entmystifizieren‘ und diese so seinen SchülerInnen leicht zugänglich zu machen. All dies in einem Klima, in dem diese Yogawege nicht nur im gegenseitigen Respekt ko-existieren, sondern ein tiefes Verständnis heranwachsen kann, dass die fundamentalen Wahrheiten, wie sie uns von den heiligen Männern und Frauen Indiens offenbart wurden, das persönliche Wachstum auf dem Weg zu uns selbst positiv beeinflussen können. Authentisches Yoga entwickelt sich durch die regelmässige Praxis und das Studium dieser fundamentalen Wahrheiten, zusammen im interaktiven Austausch zwischen Lehrperson und SchülerIn. Letzteres ist für Bruno einer der wichtigsten Aspekte im Lernprozess.

Während den 17 Jahren Yoga-Wanderschaft hat Bruno Dietziker in Indien, Nepal und Tibet bei verschiedenen Yoga-Meistern gelebt, sowie als buddhistischer Mönch in Sri Lanka und Burma in der Theravada (Vipassana) Tradition. In Indien hat er sich 8 Jahre lang dem Studium indischer Schriften gewidmet, das er mit dem Dokortitel (Phd in Indian Philosophy) abgeschlossen hat.

Mit seiner warmherzigen, offenen, zugänglichen und überaus humorvollen Art und der seltenen Gabe, das tiefe Wissen des Yoga und Tantra auf verständliche und inspirierende Art weiterzuvermitteln, begeistert Bruno nun schon seit mehr als 41 Jahren weltweit tausende von Yogaübenden. Er bereichert nicht nur deren Yogapraxis, sondern auch das Leben im Alltag seiner SchülerInnen, da seine Ausführungen und Erläuterungen der Yoga- und Tantra Philosophie mitten ins Herz treffen.

Die Kombination der eigenen tiefen Meditationserfahrung (Nirbija Samadhi im frühen Alter von 21 und 25 Jahren) und seiner humorvollen Art machen seinen Unterricht zu einem einmaligen Erlebnis. So hat es kürzlich eine Schülerin*, die selbst auch Yogalehrerin ist, an einem seiner Workshops in den USA beschrieben:

‘Your classes have everything that I ever wanted in one.’

‘...it was the way you spoke in class (philosophy), your adjustments are amazing, your energy, the chanting (mantras), your voice, your playfulness. I go to one teacher to get the philosophy and chanting, one teacher for the adjustments and creativity, another teacher for the energy. You have it all in one! I have never been to such a soulful ashtanga class as yours!’

*Caryn Fishlevich, Holistic Health Councillor, Pennsylvania USA, studiert, praktiziert und unterrichtet seit vielen Jahren Yoga. Sie wurde vom weltbekanntesten Ashtanga-Lehrer David Swenson ausgebildet.

‘Yoga is not an ancient myth buried in oblivion. It is the most valuable inheritance of the present. It is the essential need of today and the culture of tomorrow.’

Swami Satyananda Saraswati

4 ½ Jahres Diplomkurs

Ausbildungslehrgang zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

1. Jahr

PHILOSOPHIE

Im theoretischen Teil liegen die Schwerpunkte auf der Vermittlung der traditionellen Yoga- und Tantra-Philosophie. Dabei werden Texte wie die Veden, Brahmanas, Upanishaden, Bhagavad Gita, Pantanjali Yoga-Sutras, Hatha-(Yoga)-Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Brahma Sutras, Tantra, Vedanta und Samkhya betrachtet. Das Erarbeiten eines Grundverständnisses eines kausalen Zusammenhangs steht dabei im Vordergrund, nicht vertiefte (in-depths) Studien der einzelnen Texte.

ANATOMIE/PHYSIOLOGIE/YOGA-THERAPIE

Der Aufbau des Körpers und die verschiedenen Körpersysteme und deren Funktionen werden betrachtet und erklärt.

YOGA UND GEISTIGE GESUNDHEIT

Wir befassen uns mit Texten aus der Psychologie von Freud, Rogers, Allport, Maslow, Skinner, Eriksen, McDougall etc. und betrachten die verschiedenen Theorien in Bezug zum Yoga um herauszufinden, ob es Parallelen gibt. Des Weiteren wird der Frage nachgegangen: 'Kann das Studium der Psychologie zu einem Verständnis des Yoga beitragen?'

PRAXIS

Der Schwerpunkt liegt in der Ausübung des **Traditionellen Hatha Yoga**. Dabei findet ein systematischer Aufbau über die 4 Jahre hinweg statt, durch den wir bereits im ersten Jahr nebst dem Üben von Asanas, mit vielen uns vielleicht noch unbekanntem Yoga-Praktiken in Berührung kommen. Dazu gehören Körper-Reinigungen, Pranayama, gewisse einfachere Mudras und Bandhas sowie Meditations-Techniken, die bereits im 1. Jahr unterrichtet werden im Hinblick auf eine erfolgreiche Kriya-Yoga-Praxis im 4. Ausbildungsjahr.

2. Jahr

PHILOSOPHIE

Weiterer Aufbau eines Grundverständnisses der Yoga- und Tantra-Tradition, sowie Beginn von ‚in-depth‘ Studien mit Schwerpunkt auf folgenden Quellen-Texten: Patanjali Yoga-Sutras, Hatha-(Yoga)-Pradipika, Gheranda Samhita und Bhagavad Gita.

ANATOMIE/PHYSIOLOGIE/YOGA-THERAPIE

Eine Vertiefung des Verständnisses über die Zusammenhänge der verschiedenen Körpersysteme und deren Funktionen.

UNTERRICHTSMETHODIK

Aspekte der Didaktik und Methodik in der Unterrichtsgestaltung werden behandelt. Bei der Planung des Yogaunterrichtes stützen wir uns auf ein Unterrichtskonzept, welches sich aus pädagogischen und physiologischen Kenntnissen ableitet. Hierzu gehören: Phasen des Unterrichts (Hinführung zum Unterrichtsziel), TeilnehmerInnen-orientiertes Unterrichten, Lehrbedingungen, Kontakt mit den SchülerInnen, Wirkung und Ausstrahlung des Lehrenden, Prinzipien der Demonstration/Beobachtung/Korrektur, Hinführung zum individuellen Unterrichtstil etc.

PRAXIS

Weiterer Aufbau im Hinblick auf eine erfolgreiche Kriya-Yoga-Praxis im 4. Ausbildungsjahr durch das Praktizieren von Reinigungs-Prozessen, Mudras und Meditations-Techniken. Der Schwerpunkt in der Ausübung von Asanas und Pranayama liegt im **B.K.S. Iyengar Yoga**, welcher einer äusserst präzisen Ausrichtung der Asanas grösste Bedeutung zumisst, und uns dadurch die Prinzipien von ‚Ha‘ und ‚Tha‘ (zumindest auf der physischen Ebene) besser zu verstehen hilft, also stets auf ein Gleichgewicht hinarbeitend – physisch, energetisch, physiologisch, emotional und psychisch – was uns wiederum helfen kann, das Gesetz der Gegensätze (Dualität) aufzulösen und so in einen Zustand der Freiheit, von ‚peace of mind‘ oder vielmehr ‚peace beyond the mind‘ führen kann.

3. Jahr

PHILOSOPHIE

Weiterführung der ‚in-depth‘ Studien folgender Schriften: Patanjali Yoga Sutras, Hatha-(Yoga)-Pradipika, Gheranda Samhita und Bhagavad Gita. Neu befassen wir uns auch mit einigen wichtigen Upanishaden wie Brhadaranyaka, Chandogya, Mandukya, Mundaka, Isa, Svetasvatara, Prasna, Aitareya, Kena, Katha, Taittiriya & Isavasya, sowie den Brahma Sutras und dem Buddhismus (mit Schwerpunkt Tibetischer Buddhismus).

ANATOMIE/PHYSIOLOGIE DES HATHA YOGA/YOGA-THERAPIE

Anatomie und Physiologie wird erklärt und studiert im Zusammenhang mit den erlernten Yoga-Techniken. Studium der Auswirkungen von Asanas, Pranayamas, Mudras, Bandhas und Meditations-Techniken auf unseren Körper.

UNTERRICHTSMETHODIK

Planung, Durchführung und Analyse von Stunden und Kursen. Analyse und Verbesserungsvorschläge im Hinblick auf das entwickeln eines individuellen, warmherzigen, mitfühlenden, aber auch effektiven und inspirierenden Unterrichtstils!

PRAXIS

Weiterer Aufbau im Hinblick auf eine erfolgreiche Kriya-Yoga-Praxis im 4. Ausbildungsjahr durch das Praktizieren von Pranayama, Mudras, Bandhas und Meditationstechniken. Der Schwerpunkt in der Ausübung von Asanas liegt im **Ashtanga Vinyasa Yoga** (1. & 2. Serie).

Fakultativ: 10 Tage Vipassana-Kurs (Goenka). Ort frei wählbar! (oder erst im 4. Jahr!)

4. Jahr

PHILOSOPHIE

Abschluss der ‚in-depth‘ Studien der behandelten Quellen-Texte. Erläuterungen zu Ayurveda, Wissenschaft (Quanten Physik) und Spiritualität.

ANATOMIE/PHYSIOLOGIE DES HATHA YOGA/YOGA-THERAPIE

Weiterführung und Abschluss der oben erwähnten Studien (siehe 3. Jahr).

UNTERRICHTSMETHODIK

Planung, Durchführung und Analyse von Stunden und Kursen (siehe 3. Jahr).

PRAXIS

Ashtanga Vinyasa Yoga (2. Serie & Teil der 3. Serie), Vini- sowie Kriya Yoga.