

ZP YOGALEHRER*IN STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2024/2025

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Ort Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HSDG); Seminarraum im 4. Stock (SR II/2), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ II, Gymnastikraum im Erdgeschoß (Gym); Massageraum im 1. Stock (MR), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
Sportstätte Spitalgasse, Halle 3 (H3), Spitalgasse 14, 1090 Wien

Wintersemester 2024/2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 04.10.	USZ II SR II/2 16.30-17.00 17.00-19.15 19.30-21.00	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 12.10.	USZ II MR 08.30-12.30 USZ II Gym 13.30-17.30	Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Sushumna und Tattwas Asana-Systematik - Prana und Emotionen <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 18.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>
Fr., 25.10.	USZ II Gym 17.00-21.00	Hocken und Hüftöffnungen <i>Sonja Rössler, BA</i>
Do., 31.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	Mantren und Mantrasingen <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 01.11.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Morgendliche Praxis mit Chakren-Bewusstsein <i>Dr. Florian Fladerer</i> Grundlagen von Yoga und Bewegung – Bandhas Stehende Asanas-I & Reinigungstechniken <i>Boris Georgiev</i> Quellen des Yoga I - Abendpraxis <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa. 02.11.	07.00 – 08.30 10.00 – 13.00 14.00 – 17.00 19.30 – 21.00	Morgendliche Praxis mit Reinigungstechniken <i>Boris Georgiev</i> Die Kosha-Lehre – Umkehrhaltungen I - Shavasana <i>Dr. Florian Fladerer</i> Yama und Niyama & Stehende Asanas II <i>Boris Georgiev</i> Pratiloma-Pranayama <i>Dr. Florian Fladerer</i>



So., 03.11.	07.00 – 08.30	Morgenpraxis <i>Boris Georgiev</i>
	10.00 – 13.00	Dreieckshaltungen – Umkehrhaltungen II <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	14.30 Abreise ca. 18.00	Abschlusswanderung
Sa., 09.11.	Spitalgasse H3	
	08.30-12.30 13.30-17.30	Flow Nuad – Achtsamkeitstraining <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 16.11.	USZ II HSDG	
	08.30-12.30 USZ II MR 13.30-17.30	Anatomie <i>Dr. Katharina Lausecker</i> Drehhaltungen <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 22.11.	USZ II Gym 17.00-21:00	Ashtanga Yoga Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) - Teil I <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 23.11.	Spitalgasse H3	
	08.30-10.00	Morgenpraxis
	10.15-12.30	Vorwärtsbeugende Asanas - I
	13.30-15.00 15.15-17.30	Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) – Teil II Unterricht von Yoga - wesentliche Prinzipien <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 29.11.	USZ II SR II/2 17.00-21.00	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>
Sa., 30.11.	Spitalgasse H3	
	08.30-12.30 13.30-17.30	Granthi sadhana – Indikationen und Kontraindikationen (Referatvergabe) Die 5 Vayus – Umkehrhaltungen III <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 13.12.	USZ II Gym 17.00-21.00	Rückwärtsbeugende Asanas, Om Mani Pame Hum Mantra <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 14.12.	USZ II MR 08.30-11.30	Meditation <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 10.01.	USZ II Gym 17.00-21.00	Pranayama <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 11.01.	USZ II MR 08.30-11.30	Asanas und Samyama – Quellen des Yoga II <i>Dr Florian Fladerer</i>
Fr., 24.01.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung Anatomie & Physiologie <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Wintersemester

10 aktive Einheiten

5 passive Einheiten

ZP YOGALEHRER*IN STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2025

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöbfl (0650/2106478)

Ort Theorie: USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ II, Gymnastikraum im Erdgeschoß (Gym); Massageraum im 1. Stock (MR), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Sommersemester 2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 07.03.	USZ II Gym 17.00-21.00	Flow-Yoga Elemente I <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 08.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Flow-Yoga Elemente II Zeitmanagement <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 14.03.	USZ II Gym 17.00-21.00	Yoga & Frauen <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 15.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Wichtigste Asanas in Peergruppen - Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (Referate) Quellen des Yoga (Referate) - Kurze Lehrauftritte mit Coaching <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 29.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Yogapraxis (Bandhas, Der Zwischenraum) Kurze Lehrauftritte mit Coaching Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil I Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – Teil I <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 12.04.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Kurze Lehrauftritte mit Coaching – Yoga der inneren Organe Bauch-zentrierte Yogapraxis - Referate <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 26.04.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.) Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil II Asana Variationen <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 09.05.	USZ II Gym 17.00-21.00	Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.) Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – Teil II <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 10.05.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Ayurveda Atem, Stimme, Pranayama <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 16.05.	USZ II Gym 17.00-21.00	Achtsamkeitstraining, Senioren yoga <i>Veni Inge Labi</i>



Sa., 24.05.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	Ausgewählte Asanas und Pranayamas in Peergruppen – Referate – Ethik des Yoga Yoga in den Wissenschaften (Referate) – Lehrauftritte mit Coaching <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 13.06.	USZ II Gym 17.00-21.00	Ausgewählte Themen der Yoga-Philosophie Fragen und Antworten <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 14.06.	USZ II MR 08.30-12.30	Referate – Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 Min.) <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 27.06.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
Sa., 28.06.	USZ II MR Ab 08.30 Uhr	Prüfung – Prüfer*innen: <i>Mag. Dr. Florian Fladerer, Boris Georgiev, Sonja Rössler, BA</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

PRAKTIKUMS-EINHEITEN

Sommersemester

5 aktive Einheiten

10 passive Einheiten

Peergroups (4 - 5 Personen)