

# ZP YOGALEHRER\*IN STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2024/2025

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöbßl (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  
Sportstätte WU, Gym (Gymnastikraum), Trabrennstr./WU-Campus, 1020 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	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbßl</i> <b>Vorstellungsrunde, Theorie: die Yogasutren – Ashtanga Marga, Invocation an Patanjali</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 12.10.	USZ II MR 08.30-12.30 USZ II Gym 13.30-17.30	<b>Morgendliche Praxis – Lockerungen – Sukhasana und Siddhasana – Sushumna und Tattwas</b>  <b>Asana-Systematik - Prana und Emotionen</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 18.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>
Fr., 25.10.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Hocken und Hüftöffnungen</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Do., 31.10.	Anreise bis ca.16.30 Universitätssport- und Seminarzentrum Dientnerhof 19.30 – 21.00	<b>Mantren und Mantrasingen</b> <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 01.11.	07.00 – 08.30  10.00 – 13.00 14.00 – 17.00  19.30 – 21.00	<b>Morgendliche Praxis mit Chakren-Bewusstsein</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Grundlagen von Yoga und Bewegung – Bandhas</b> <b>Stehende Asanas-I &amp; Reinigungstechniken</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Quellen des Yoga I - Abendpraxis</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa. 02.11.	07.00 – 08.30  10.00 – 13.00  14.00 – 17.00  19.30 – 21.00	<b>Morgendliche Praxis mit Reinigungstechniken</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Die Kosha-Lehre – Umkehrhaltungen I - Shavasana</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Yama und Niyama &amp; Stehende Asanas II</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Pratiloma-Pranayama</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>



So., 03.11.	07.00 – 08.30	<b>Morgenpraxis</b> <i>Boris Georgiev</i>
	10.00 – 13.00	
	14.30 Abreise ca. 18.00	<b>Dreieckshaltungen – Umkehrhaltungen II</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Abschlusswanderung</b>
Sa., 09.11.	Spitalgasse H3	
	08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Flow Nuad – Achtsamkeitstraining</b> <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 16.11.	USZ II HSDG	
	08.30-12.30 USZ II MR 13.30-17.30	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i> <b>Drehhaltungen</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 22.11.	USZ II Gym 17.00-21:00	<b>Ashtanga Yoga</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) - Teil I</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 23.11.	Spitalgasse H3	
	08.30-10.00	<b>Morgenpraxis</b>
	10.15-12.30	<b>Vorwärtsbeugende Asanas - I</b>
	13.30-15.00 15.15-17.30	<b>Patanjali Yoga Sutras (1. Kapitel) – Teil II</b> <b>Unterricht von Yoga - wesentliche Prinzipien</b> <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 29.11.	USZ II SR II/2 17.00-21.00	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>
Sa., 30.11.	WU Prater Gym	
	08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Granthi sadhana – Indikationen und Kontraindikationen (Referatvergabe)</b> <b>Die 5 Vayus – Umkehrhaltungen III</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 13.12.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Rückwärtsbeugende Asanas, Om Mani Pame Hum Mantra</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 14.12.	USZ II MR 08.30-11.30	<b>Meditation</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 10.01.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Pranayama</b> <i>Veni Inge Labi</i>
Sa., 11.01.	USZ II MR 08.30-11.30	<b>Asanas und Samyama – Quellen des Yoga II</b> <i>Dr Florian Fladerer</i>
Fr., 24.01.	USZ I HS 1 18.00-19.30	<b>Schriftliche Prüfung Anatomie &amp; Physiologie</b> <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 Rienöb! (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	<b>Flow-Yoga Elemente I</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 08.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Flow-Yoga Elemente II</b> <b>Zeitmanagement</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 14.03.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Yoga &amp; die Frau – frauenspezifische Aspekte</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Sa., 15.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Wichtigste Asanas in Peergruppen - Yoga in den Wissenschaften – Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen (Referate)</b> <b>Quellen des Yoga (Referate) – Kurze Lehrauftritte mit Coaching</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 29.03.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Yogapraxis (Bandhas, Der Zwischenraum)</b> <b>Kurze Lehrauftritte mit Coaching</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil I</b> <b>Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – Teil I</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 12.04.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Kurze Lehrauftritte mit Coaching – Yoga der inneren Organe</b> <b>Bauch-zentrierte Yogapraxis - Referate</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 26.04.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Lange Lehrauftritte (2 Teilnehmer*innen =Summe 45min.)</b> <b>Patanjali Yoga Sutras (2. Kapitel) - Teil II</b> <b>Asana Variationen</b> <i>Boris Georgiev</i>
Fr., 09.05.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Lange Lehrauftritte (Teilnehmer*innen à 20 min.)</b> <b>Intuitives Einrichten in Theorie und Praxis – Teil II</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 10.05.	USZ II MR 08.30-12.30 13.30-17.30	<b>Ayurveda</b> <b>Atem, Stimme, Pranayama</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 16.05.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Achtsamkeitstraining, Senioren yoga</b> <i>Veni Inge Labi</i>



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