
Ab Januar 2027
2-Jahres
Yogalehrer:innen
Ausbildung
Werde die Person,
die du schon immer
sein wolltest
In 30+ Städten deutschlandweit
Krankenkassen & ZPP anerkannt
Über 25.000 ausgebildete
Yogalehrer:innen
Mehr als 1.000
Ausbildungsgruppen
B Y V
YOGA Vidya

Yoga tut dir gut?

Dann lass es dein Leben verändern.



Vielleicht spürst du es schon:

- Yoga ist mehr als Bewegung
- Mehr als Entspannung
- Mehr als ein Hobby

Diese Ausbildung ist kein Kurs.
Sie ist eine Reise zu dir selbst.

Stimmen aus der Ausbildung

„Es war wie eine Neugeburt."

„Ich habe nicht nur Yoga gelernt – ich habe mich selbst kennengelernt."

„Diese Ausbildung hat meiner Sinnsuche ein Ende gesetzt."

„Gerade in schweren Zeiten war sie mein Anker."

Was dich erwartet

Zwei Jahre, die alles verändern können.

Du entwickelst:

- → körperliche Stärke & Gesundheit
- → mentale Klarheit
- → emotionale Stabilität
- → spirituelle Tiefe
- → die Fähigkeit, andere Menschen sicher zu begleiten



Diese Ausbildung verbindet uraltes Wissen mit moderner Wissenschaft.

Tradition trifft Zeitgeist

Ausbildungsaufbau

Jahr 1 – Fundament & Selbsterfahrung.

Du lernst:

- → die 12 Grundstellungen sicher & präzise
- → Atemtechniken & Meditation
- → Entspannung & Stressregulation
- → erste Unterrichtserfahrung in geschütztem Rahmen

👍 Du erlebst Yoga –
nicht nur theoretisch, sondern tief persönlich.

Jahr 2 – Kompetenz & Lehrerpersönlichkeit.

Du vertiefst:

- → Anatomie & Physiologie
- → Yogaphilosophie (u.a. Bhagavad Gita, Yoga Sutras)
- → Unterrichtsmethodik & Didaktik
- → Stimme, Präsenz & Ausstrahlung

👍 Du wächst in deine Rolle als Yogalehrer:in hinein.

Wöchentliche Praxis

Jede Woche Yoga. Jede Woche Wachstum.

- → 1 Ausbildungsabend pro Woche
- → intensive Wochenenden im Center
- → Intensivzeit im Seminarhaus

👍 In unseren Ashrams in
Bad Meinberg ◎ Westerwald ◎ Nordsee
erlebst du Yoga in einer Atmosphäre, die dich tief berührt



Unsere Tradition

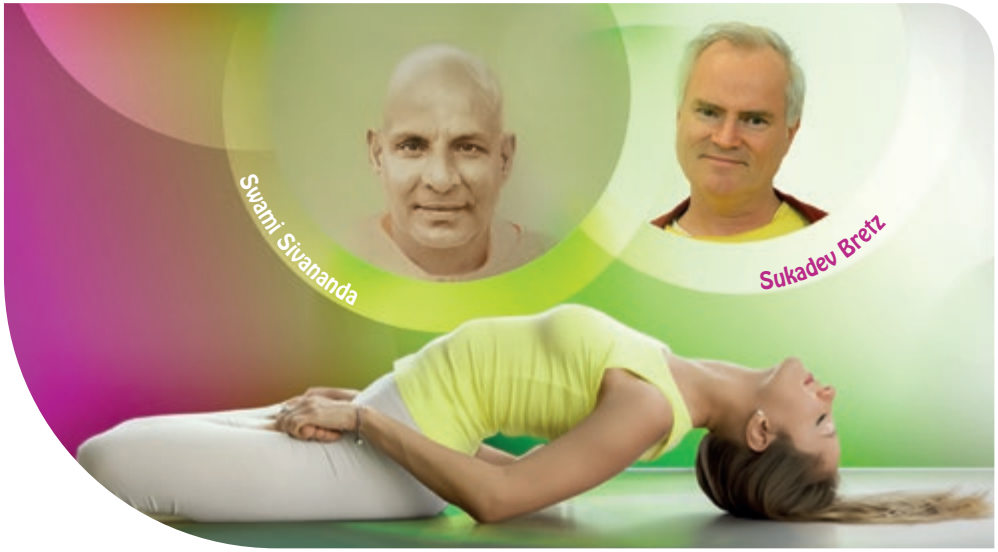
Verwurzelt. Und offen für Neues.

Unsere Ausbildung basiert auf dem ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda.

Begründet in Europa durch Sukadev Bretz und getragen vom gemeinnützigen Verein Yoga Vidya e.V.

Wir verbinden:

- klassische Yogalehre
- moderne Psychologie
- aktuelle medizinische Forschung
- undogmatische Spiritualität



Wissenschaftlich begleitet

Studien der Justus-Liebig-Universität und der Universität Witten/Herdecke zeigen messbare Veränderungen:

- mehr Achtsamkeit
- höhere Lebenszufriedenheit
- bessere Stressresilienz
- stärkere Selbstwirksamkeit
- tiefere Meditationserfahrungen

Yoga wirkt. Auch wissenschaftlich belegt.

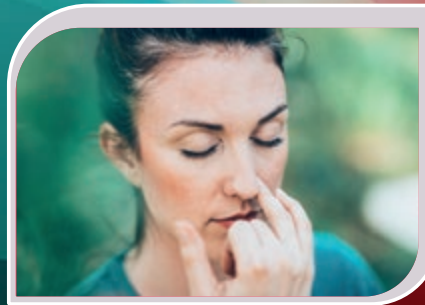


Inhalte

Deine Ausbildungsfelder.







1. Hatha Yoga & Anatomie

- → Asanas
- → Pranayama
- → Faszien
- → Neurobiologie
- → funktionelle Anatomie

2. Meditation & Mentales Training

- → Achtsamkeit
- → Raja Yoga
- → Konzentration
- → Gedankenkraft



3. Energie & Bewusstsein

- → Chakras
- → Kundalini
- → Mantra
- → subtile Anatomie

4. Philosophie & Lebenskraft

- → Bhakti
- → Karma
- → Jnana Yoga
- → Vedanta - Wer bin ich?

5. Pädagogik & Unterricht

- → Didaktik
- → Zielgruppen
- → Stimme
- → Korrekturen
- → Stundenaufbau

6. Gesundheit & Prävention

- → Stressmedizin
- → Salutogenese
- → Mind-Body-Medizinn

👍 Über 772 Unterrichtseinheiten

👍 Schon während der Ausbildung sammelst du echte Lehrerfahrung.

Prüfung & Zertifikat

Am Ende:

- → praktische Lehrproben
- → schriftliche Prüfung
- → Zertifikat

Ausgestellt durch den
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV).

Unsere Ausbildung ist

- Krankenkassen anerkannt
- ZPP anerkannt
- international registrierbar (Yoga Alliance)



Investition in Dich

Ist dir deine Transformation etwas wert?

Monatsbeiträge je nach Zimmerkategorie:

- → Mehrbettzimmer: ab 210 €
- → Doppelzimmer: ab 224 €
- → Einzelzimmer: ab 238 €
- → Zelt/Wohnmobil: ab 199 €

Inklusive:

- Ausbildungsabende
- Wochenenden
- Intensivzeiten
- Übernachtung & Bio-Verpflegung
- Handbuch & Prüfung

Fördermöglichkeiten und Bildungsurlaub möglich.



FAQ

Muss ich spirituell sein?

→ Du solltest offen sein – nicht perfekt.

Wie viel Zeit brauche ich?

→ 30–90 Minuten tägliche Praxis.

Was, wenn ich pausieren muss?

→ Viele Center bieten flexible Lösungen.



Gemeinschaft

Werde Teil von Europas größter Yoga-Gemeinschaft.

Inklusive:

- Über 25.000 ausgebildete Lehrer:innen
- Ein Netzwerk fürs Leben
- Freundschaften
- Tiefe
- Entwicklung



Starte jetzt

Inklusive:

- In 30+ Städten
- Beginn Januar 2027
- 2 Jahre, die dein Leben verändern können



Wir freuen uns auf dich