

Ausbildung

Yogalehrerin und
Yogalehrer



**Berufsverband der
Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V. (BYV)**

Geschäftsstelle:

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

berufsverband@yoga-vidya.de

Tel: 05234 / 87 - 2113

Vereinsitz: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.,
Niddastr. 76, 60329 Frankfurt

Herausgegeben 2004



[Hier eingeben]

Ausbildungs-Curricula der Yoga Vidya Yogalehrer/-innen Ausbildungen

Fachorganisationsnachweis - Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V. (BYV) führt in Zusammenarbeit mit Yoga Vidya e. V. regelmäßige mehrjährige Yogalehrerausbildungen durch. Teilnahmevoraussetzung an allen Formen der Yogalehrerausbildung sind fundierte Grundkenntnisse in allen Aspekten des Yoga.

Die Yoga Vidya Yogalehrerausbildungen erfüllen die inhaltlichen und zeitlichen Richtlinien des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV-Vereinssitz: Niddastr. 76, 60329 Frankfurt am Main). Die Vermittlung der im GKV-Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) führt Prüfungen durch und vergibt Zertifikate als **“YogalehrerIn (BYV)”**.

Die aufgeführten durchgängigen, mehrjährigen Yoga Vidya Yogalehrerausbildungen erfüllen die Mindestanforderungen des GKV Leitfadens Prävention (Spitzenverband Bund der Krankenkassen) bis 30.9.2020, bzw. bis 31.12.25, wenn sie im Rahmen der Übergangsregelung für Kursleitungen, ihre Ausbildung (Berufs-oder Studienabschluss bzw. nichtformale berufliche Qualifikation) zwischen dem 31.12.2020 und 31.12.2024 abschließen.

Formen der Ausbildung - Yoga Vidya führt die Ausbildungen in 4 Formen durch:

(a) Die durchgehende, **zweijährige Ausbildung (ZA)** besteht aus 12 Wochenendseminaren und 92 Abendschulungen und umfasst insgesamt 723 Unterrichtseinheiten (eine UE = 45 Minuten). Dies entspricht 542 Zeitstunden.

(b) Die durchgehende, **dreijährige Ausbildung (DA)** besteht aus 21 Wochenendseminaren und drei Wochenseminaren und umfasst insgesamt 780 UE à 45 Minuten (= 585 Zeitstunden).

(c) Die **Intensivausbildung (IA)** besteht aus einem 4-Wochen-Intensivkurs, der sich entweder aus 4 Wochen am Stück oder aus Blöcken von 2 x 2 Wochen oder 4 x 1 Woche zusammensetzt. Die IA umfasst 400 UE (= 300 Zeitstunden).

(d) Das durchgehende, **zweijährige Bausteinsystem (BS)** erstreckt sich über mindestens zwei Jahre. Es besteht aus Ausbildungsblöcken von:

- 4 Wochen plus 10 Wochenenden oder
- 4 Wochen plus 2 x 9-Tages-Blöcken oder
- 4 Wochen plus 1 x 9-Tages-Block und 5 Wochenenden.

Das BS umfasst mindestens 640 UE (= 480 Zeitstunden).

Teilnahmevoraussetzung an allen Formen der Yogalehrerausbildung sind fundierte Grundkenntnisse in allen Aspekten des Yoga.

[Hier eingeben]

Inhalte der Ausbildung

A. Allgemeine Lehrinhalte

1. Anatomische und medizinische Grundlagen

- Verstehen des menschlichen Körpers insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel/Skelettsystem
- Atmungssystem
- Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yogaübungen
- Bewegungsphysiologie. Sportliche Trainingslehre
- Psychosomatik
- Orthopädische Störungen

Unterrichtseinheiten: IA: 40 ZA: 70 DA: 75 BS: 62
Zeitstunden: IA: 30 ZA: 52,5 DA: 56 BS: 46,5

2. Gesundheitslehre

- Stresstheorie, Stressforschung und Stressmanagement
- Was ist Gesundheit?
- Ursachen der Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte zur Überwindung einfacher Krankheiten wie Erkältung, Heuschnupfen, Allergien, Verdauungsproblemen
- Yoga-Therapie: Möglichkeiten und Grenzen (fachlich und rechtlich)
- Ernährungslehre

Unterrichtseinheiten: IA: 16 ZA: 40 DA: 45 BS: 22
Zeitstunden: IA: 12 ZA: 30 DA: 34 BS: 16,5

3. Unterrichtsgestaltung

- Allgemeine Unterrichtslehre und Didaktik. Lernpsychologie. Lernformen. Teilnehmerorientierung. Motivation.
- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichts
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Aufbau einer Yogastunde
- Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfängerkurse, Aufbaukurse, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
- Yoga für den Rücken. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur westlichen Rückenschule
- Haltungskorrektur durch Yoga
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Yoga bei körperlichen Gebrechen
- Yoga für Schwangere
- Yoga für Kinder
- Yoga für Junggebliebene
- Yogalehrer - Beruf und Berufung

Unterrichtseinheiten: IA: 90 ZA: 90 DA: 100 BS: 92
Zeitstunden: IA: 67,5 ZA: 67,5 DA: 75 BS: 69

[Hier eingeben]

B. Fachliche Inhalte

1. Hatha Yoga Theorie

- Yoga, Sport und Fitness - Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Hatha Yoga als Krankheitsvorbeugung
- Hatha Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Hatha Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung
- Hatha Yoga als Therapie und Heilmethode
- Hatha Yoga als körperorientierte Psychotherapie
- Yoga und physiologische Forschung

Unterrichtseinheiten: IA: 70 ZA: 90 DA: 95 BS: 82

Zeitstunden: IA: 52,5 ZA: 67,5 DA: 71,5 BS: 61,5

2. Hatha Yoga Praxis

- Asanas: Yogastellungen
- Kriyas: Reinigungstechniken
- Pranayama: Atemübungen
- Bandhas, Mudras: Fortgeschrittene Techniken
- Tiefenentspannungstechniken und autogenes Training

Unterrichtseinheiten: IA: 80 ZA: 190 DA: 200 BS: 170

Zeitstunden: IA: 60 ZA: 142,5 DA: 150 BS: 127,5

3. Unterrichtspraktikum

Unterrichtseinheiten IA: 9 ZA: 12 DA: 15 BS: 12

Zeitstunden: IA: 6,5 ZA: 9 DA: 11 BS: 9

4. Raja Yoga: Mentales Training und Meditation

- Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein
- Gedankenkraft und positives Denken. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- Persönlichkeitsentwicklung. Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entwicklung geistiger Fähigkeiten
- Gefühle und Emotionen
- Yoga-Sutras von Patanjali. Stufen des Bewusstseins. Bewusstseinsweiterung
- Raja Yoga und moderne Hirnforschung
- Indische und westliche Psychologie im Vergleich
- Raja Yoga und Psychotherapie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Konzentrationstechniken. Achtsamkeit im täglichen Leben
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra- Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung
- Meditation in naturwissenschaftlicher Forschung

Unterrichtseinheiten: IA: 45 ZA: 101 DA: 110 BS: 85

Zeitstunden: IA: 34 ZA: 76 DA: 82,5 BS: 64

[Hier eingeben]

5. Yogaphilosophie und -geschichte

- Studium der Grundtexte des Yoga: Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden
- Yoga-Philosophie
- Die verschiedenen Yoga Wege
- Moderne Physik und Vedanta
- Westliche und indische Philosophiesysteme im Vergleich
- Christliche, jüdische und islamische Mystik

Unterrichtseinheiten: IA: 50 ZA: 130 DA: 140 BS: 115

Zeitstunden: IA: 37,5 ZA: 97 DA: 105 BS: 86

Prüfung und Qualifikationserteilung

Voraussetzung zur Zulassung zur Prüfung als YogalehrerIn ist der Abschluss der zweijährigen Yogalehrausbildung (ZA), der dreijährigen Yogalehrerausbildung (DA), der Intensivausbildung (IA) oder der Baustein-Ausbildung (BS).

Die Prüfung besteht aus mehreren Lehrproben und einer schriftlichen vierstündigen Prüfung und eventuell einer mündlichen Prüfung. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn alle Prüfungsabschnitte erfolgreich abgeschlossen wurden. Der Prüfungsausschuss besteht aus vier Personen, darunter zwei Vorstandsmitgliedern. Die Prüfungsausschussmitglieder sowie der/die Prüfungsausschussvorsitzende werden vom Vorstand des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen berufen. Die Prüfungsbeschlüsse sind verbindlich. Die Prüfung kann bei Nichtbestehen wiederholt werden.

Bei Bestehen der Prüfung erhält der/die KandidatIn das Zertifikat als "YogalehrerIn (BYV)".

Herausgegeben 2004, redaktionelle Überarbeitung 2021 vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V.

Geschäftsstelle: Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, berufsverband@yoga-vidya.de, Tel: 05234 / 87 - 2113

Vereinssitz: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., Niddastr. 76, 60329 Frankfurt

Amtsgericht Frankfurt, Vereinsregister-Nr. VR 10727 - Vertreten durch den Vorsitzenden Volker Bretz