



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

Geschäftsstelle: Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

berufsverband@Yoga-Vidya.de

Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114

Vereinssitz: Niddastr. 76 - 60329 Frankfurt am Main

Horn-Bad Meinberg, April 2021

Ausbildungs-Curriculum der mehrjährigen Level 4 Yoga Vidya-Yogalehrer*in Ausbildungen mit mindestens 630 Zeitstunden

Fachorganisationsnachweis

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V. (BYV) führt in Zusammenarbeit mit Yoga Vidya e. V. regelmäßige mehrjährige Yogalehrerausbildungen* durch.

(* verschiedene durchgehende Angebotsformen von 2- und 3-jährigen Level 4 Yoga Vidya-Yogalehrerausbildungen)

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

Die Level 4 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 eigene Prüfungen durch und vergibt Zertifikate als "YogalehrerIn (BYV)".

Die Mindestanforderungen des jeweils aktuellen GKV Leitfadens Prävention (Spitzenverband Bund der Krankenkassen) werden mit den Level 4 Yoga-Vidya-Yogalehrerausbildungen erfüllt, bzw. übertroffen und an künftige GKV-Leitfaden Vorgaben angepasst.

Prüfung und Qualifikationserteilung

Voraussetzung zur Zulassung der Prüfung als YogalehrerIn mit der Qualifikation Hatha Yoga Präventionskurse anzubieten, ist der Abschluss einer durchgehenden, mehrjährigen Level 4 Yoga Vidya-Yogalehrerausbildung.

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 (BYV) 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)".

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V. (BYV) - Geschäftsstelle: Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

berufsverband@Yoga-Vidya.de - Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114 - **Vereinssitz:** Niddastr. 76 - 60329 Frankfurt am Main

1. Fachwissenschaftliche Kompetenz

1.1. Yogaphilosophie und -geschichte

- Studium der Grundtexte des Yoga: Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden
- Yoga-Philosophie
- Die verschiedenen Yoga Wege
- Moderne Physik und Vedanta
- Chakralehre, Kundalini (neu)
- sanskrit (neu)

Mindestens 88 Stunden

1.2. Raja Yoga: Psychologie und Meditation

- Gedankenkraft und positives Denken. Gedanken als Schöpfer des Schicksals, Entwicklung geistiger Fähigkeiten
- Persönlichkeitsentwicklung. Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Gefühle und Emotionen
- Yoga-Sutras von Patanjali
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra- Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung
- Mantras, Bedeutung, Anwendung, Nutzen

Mindestens 58 Stunden

1.3. Unterrichtsgestaltung

- Allgemeine Unterrichtslehre und Didaktik. Lernpsychologie. Lernformen. Teilnehmerorientierung. Motivation.
- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichts
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Wirkung von Asanas, Pranayama und Meditation
- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

Mindestens 25 Stunden

1.4. Gesundheitslehre

- Stresstheorie, Stressforschung und Stressmanagement
- Was ist Gesundheit? - Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte
- Yoga-Therapie: Möglichkeiten und Grenzen
- Ernährungslehre
- Yoga, Sport und Fitness - Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Hatha Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung
- Hatha Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- stress-induzierte Krankheitsbilder und chronische Erkrankungen
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Ayurveda

Mindestens 30 Stunden

1.5. Anatomische und medizinische Grundlagen

- Muskel/Skelettsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Nerven- und Hormonsystem, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Herz-Kreislauf-Regulation
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärung der Yogaübungen sowie deren Wirkung (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Bewegungsphysiologie. Sportliche Trainingslehre, Sportmedizin
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
- Psychologische und neurowissenschaftliche Aspekte

Mindestens 60 Stunden

2. Fachpraktische Kompetenz

2.1. Hatha Yoga Praxis

- Asanas: Yogastellungen
- Pranayama: Atemübungen
- Bandhas, Mudras: Fortgeschrittene Techniken
- Tiefenentspannungstechniken
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Junggebliebene
- Meditation
- Verwendung von Hilfsmitteln
- Kontraindikationen

Mindestens 204 Stunden

2.2. Hatha Yoga Praxis und Krankheit

- Yoga für den Rücken
- Asana, Pranayama, Meditation für Teilnehmerinnen mit besonderen Bedürfnissen bzw. Einschränkungen (u.a. chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen)
- Verwendung von Hilfsmitteln
- Kontraindikationen

Mindestens 90 Stunden

2.3. Unterrichtspraktikum

- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation
- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Einschränkungen

Mindestens 45 Stunden

3. Fachübergreifende Kompetenz

- Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Mindestens 30 Stunden

(Die Mindest-Gesamtstundenzahl der Level 4 Yoga-Vidya-Yogalehrerausbildungen beträgt 630 Zeitstunden – dies entspricht 840 UE á 45 min)