



**AKADEMIE DER  
KULTUREN NRW**



## **Yogalehrausbildung 2022-24 | 7. Ausbildungsgang an der staatlich anerkannten berufsbildenden Ergänzungsschule VEDA Institut für Yoga & Meditation.**

### **Inhalte, Dauer und Gesamtkosten der Ausbildungsmaßnahme**

herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserer Yogalehrer Ausbildung 2022-24.

Ab 03. Januar 2022 beginnt eine 2-jährige berufsbegleitende Ausbildung zur/zum Yogalehrenden VIYM, mit über 500 Unterrichtseinheiten (UE = 45 min.), in *Kooperation mit der Akademie der Kulturen NRW und Freien Akademie für ganzheitliche Entwicklung, sowie der CULTURA Akademie, Bochum.*

Die Ausbildung erfolgt an der staatlich anerkannten berufsbildenden Ergänzungsschule VEDA Institut für Yoga & Meditation in Meerbusch-Osterath und folgt den Richtlinien des Berufsverbandes für Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) sowie der Europäischen Yogalehrer Union (EYU) und ist nach den Qualitätsanforderungen des *Gütesiegel Weiterbildung* zertifiziert.

Der Kern der Yoga-Lehrausbildung ist die Förderung des inneren Wachstums von Erfahrungen der eigenen Stille. Als Basis findet die Einführung in die Transzendente Meditation™, nach Maharishi Mahesh Yogi, und eine regelmäßige Praxis der Meditation statt. Auf dieser Grundlage können wir die Verbindung zwischen individueller Physiologie und kosmischer Physiologie verstehen. Yoga ist ein Bewusstseinszustand in der eigenen Stille verankert zu sein. Die Yogahaltungen, der Aufbau einer Yogastunde, das Anleiten von Atemübungen und Meditation, ebenso Kenntnisse und Verständnis von Yoga-Anatomie und -Philosophie sowie der vedischen Quellentexte erlauben uns unserer wachsenden inneren Erfahrung Ausdruck zu geben.

### **Nächsten Orientierungsseminare:**

- a.) **13.06.2021, 10:30-13:30 Uhr** bei anschließender Anmeldung Frühbucherrabatt bis 20.06.2021 möglich
- b.) **29.08.2021, 10:30-13:30 Uhr** bei anschließender Anmeldung Frühbucherrabatt bis 05.09.2021 möglich
- c.) **12.12.2021, 10:30-13:30 Uhr** bei anschließender Anmeldung Frühbucherrabatt bis 19.12.2021 möglich

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Michael Pfahl, CAO,  
Klassenleiter und Yogalehrer (VIYM)  
VEDA Institut für Yoga & Meditation

## **Dauer und Zeitraum der Ausbildung**

- 18 ONLINE- Wochenende (freitags 18 Uhr bis 21:15 Uhr sowie samstags und sonntags 9 Uhr bis 16:15 Uhr) je 18 UE
- 4 Block-Wochen in Präsenz (montags und freitags 9 bis 18:00 Uhr) je 45 UE
- 03.01.2022 bis 14.01.2024 (Genaue Daten siehe Anlage)

## **Ort der Ausbildung**

VEDA Institut für Yoga & Meditation | Yoga Schule Osterath |  
Rudolf-Diesel-Str. 2, 40670 Meerbusch und ONLINE via Zoom

## **Kosten der Ausbildung**

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen 4.549 € inkl. Prüfungsgebühr

Die gleichbleibend hohe Qualität unserer Yoga-Lehrausbildung und die Kooperation mit der CULTURA Akademie, Bochum und der freiwilligen Selbstverpflichtung sich an den Ausbildungsstandards des BDY zu orientieren hat sich bewährt und liegt uns am Herzen. Gleichzeitig ist es uns ein Anliegen die Kosten im mittleren Preissegment zu halten, um möglichst allen Interessentinnen die Teilnahme zu ermöglichen. Die Ausbildungskosten beinhalten den gesamten Präsenzunterricht und Online-Unterricht von über 500 UE innerhalb der zwei Ausbildungsjahre. Die Kosten des Orientierungsseminars (45 €) werden bei vertragswirksamer Anmeldung zur Yoga-Lehrausbildung angerechnet.

Hinzu kommen die Kosten für den wöchentlichen Kursbesuch Online oder Präsenz (reduziert auf max. 450,- €/jährlich). Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind **nicht** Bestandteil der Gesamtkosten und müssen von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer selbst aufgebracht werden.

## **Zertifikat und Zeugnis**

Die Ausbildung endet mit dem Erwerb dem Zertifikat „**zertifizierte(r) Yogalehrer/In (VIYM)**“

## **Unterbringungsmöglichkeiten**

- Gästehaus Münks, Krefelder Str. 71, 40670 Meerbusch, 02159 520780
- Osterather Hof, Kirchplatz 30, 40670 Meerbusch

## **Mindestteilnehmerzahl & Anmeldefrist**

Die Mindestteilnehmerzahl sind 8 Teilnehmer/Innen. **Anmeldeschluss ist 31. Dezember 2021**

## **Inhalt der Ausbildung**

Die nachfolgend aufgeführten Inhalte sind Bestandteil der Ausbildung. Die Wahlstunden können nach innerhalb eines Faches verteilt werden oder für besondere Themen verwandt werden.

Das Unterrichtspraktikum besteht aus Vorstellstunden sowie Teilnahme an Besprechungen von Vorstellstunden. In diesen Vorstellstunden sollen die Teilnehmer/Innen ihre persönliche Entwicklung im Yoga und ihre Auseinandersetzung mit den Unterrichtsfächern darstellen. Alle wesentlichen Elemente des Haha Yoga sollen dabei entwickelt werden: Asana, Pranayama, Tiefentspannung, Meditation, Mudra und Bandha. Eine Vorstellstunde dauert zwischen 20-90 Minuten und wird im Anschluss mit dem Kursleiter und den Teilnehmern besprochen.

## **Ausbildungsrichtlinien /-inhalte**

<b><u>Ausbildungsrichtlinien /-inhalte</u></b>		
<b>Yoga Praxis</b>	186	139,50
<b>Hatha Yoga (HY)</b> <i>Asana, karana/vinyasa, pranayama, kumbhakas, bandhas, mudra, traditionsspezifische Inhalte, Entspannung und Körperwahrnehmung</i>	150	112,50
<b>Meditation (M)</b> <i>Yoga-Meditation nach klassischen Texten, Einführung und regelmäßige Praxis der Meditation</i>	34	25,50
<b>Grundlagen aus Medizin und Psychologie</b>	90	67,50
<b>Medizinische Grundlagen (MedG)</b> Bewegungssysteme, Atmungssysteme, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Verdauungssystem und Endokrines System, Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen, Faszien, Beckenboden, Spiraldynamik, Interozeption	70	52,50
<b>Psychologie (Psy)</b> Yogalehrende als Gruppenleiter, Gesprächsführung für Yogalehrende, Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Umgang mit Menschen mit psychischen Problemen,	20	15
<b>Philosophie</b>	80	60
<b>Geschichte, Philosophie und Quelltexte des Yoga (Q)</b> Geschichte und Entwicklung des Yoga in Indien bis heute, Veden, Upanishad, Yoga-Sutra Patanjali, Bhagavad Gita, Tantrismus und Hatha Yoga Schriften, Yoga Persönlichkeiten, Sanskrit Grundlagen	80	60
<b>Pädagogik: Grundlagen Didaktik, Methodik (Päd)</b>	60	45
Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichtens, Umgang mit Gruppen, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache, Grund-Übungs-Reihe		
<b>Berufskunde (Bk)</b>	10	7,5
Berufsbild und Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung und Marketing		
<b>Wahlthemen (WT)</b>	30	22,50
Freie Wahlthemen aus den genannten Fächern und verwandte Themen		
<b>Unterrichtspraktikum (UP)</b>	50	37,50
Eigene Vorstellstunden: 5 interne Vorstellstunden unterschiedlicher Dauer und Themen inklusive Vorbereitung eines Konzeptes, Teilnahme an den von anderen gehaltenen Vorstellstunden und gemeinsamer Reflexion		
<b>Präsenz-Unterricht</b>	504	378

## Förderung

Nutzen Sie die staatliche Förderung von bis zu 500 € mit dem Bildungsscheck NRW. Die Förderung wird zur Verrechnung mit der Ausbildungsgebühr akzeptiert. Informationen finden Sie unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de).

Bitte denken Sie daran, dass die Förderungsbescheinigung vor der Kursanmeldung ausgestellt werden muss. Mit der Einreichung eines Bildungsschecks sind keine Frühbucherrabatte möglich. **Außerdem muss bis zur gesammelten Einreichung der Bildungsschecks durch den Weiterbildungsanbieter (VEDA Institut) beim zuständigen Referat der Bezirksregierung Düsseldorf nachgewiesen werden, dass mindestens die Hälfte der Kursgebühr (mindestens 2.275 €) bezahlt wurde.**

## Zahlungsmöglichkeiten

Die Rechnungsstellung erfolgt erst im Jahr 2021.

Variation „Standard“	Variation „Ratenzahlung“	Variation „Frühbucher“
Anzahlung 500 € sofort	Anzahlung 500 € sofort	Gesamtbetrag 4.299 € sofort
Restzahlung von 4.049€ bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn	22 mtl. Raten zu 180 € 1 Schlussrate über 89 €	entspricht ca. 5,5 % Rabatt
Förderung möglich!	Förderung möglich!	Förderung möglich!

## Zahlungsbedingungen

Die Anzahlung von 500 € ist nicht rückzahlbar. Eine mögliche Förderung kann angerechnet werden. Bei Ratenzahlung ist die Zustimmung eines SEPA Lastschriftmandats notwendig.

## Widerrufsrecht

Es besteht ein Widerrufsrecht innerhalb 14 Tagen nach Anmeldung vom Vertrag zurückzutreten. Der Widerruf muss dann schriftlich erfolgen. Den Widerruf richten Sie an

VEDA Institut für Yoga & Meditation – Joachim Pfahl | Marienweg 17 | 41363 Jüchen

## Rücktrittsklausel

Jedem Kursteilnehmer steht es frei vom Ausbildungsvertrag zurückzutreten. Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Es gelten dann die folgenden Stornobedingungen.

## Stornobedingungen

- Bis zum Ausbildungsbeginn, entfallen die Ausbildungskosten, abzüglich der Anzahlung 500€
- Ab Kursbeginn sind die gesamten Ausbildungskosten geschuldet.

## Termine Ausbildungs-Wochenende (Online) und der Block-Wochen (Präsenz)

2022

**03. bis 07.01.2022 Int.-Wo 1** | 25. bis 27.02.2022 | 01. bis 03.04.2022 | 06. bis 08.05.2022 | 10. bis 12.06.2022 | **25. bis 29.07.2022 Int.-Wo 2** | 12. bis 14.08.2022 | 09. bis 11.09.2022 | 21. bis 23.10.2022 | 11. bis 13.11.2022 | 09. bis 11.12.2022

2023

**02. bis 06.01.2022 Int.-Wo 3** | 20. bis 22.01.2023 | 03. bis 05.03.2023 | 14. bis 16.04.2023 | 26. bis 28.05.2023 | 16. bis 18.06.2023 | **24. bis 28.07.2023 Int.-Wo 4** | 25. bis 27.08.2023 | 22. bis 24.09.2023 | 10. bis 12.11.2023

2024

12. bis 14.01.2024

# **VEDA Institut – Ausbildungsordnung „Yogalehrern VIYM“ bzw. „Yogalehrer VIYM“**

## **1. Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung (Soll-Voraussetzung)**

- Mindestalter 25 Jahre
- Mindestens zwei Jahre eigene Yoga-Praxis
- Abgeschlossen Berufsausbildung/Studium
- Tiefergehendes Interesse für die Inhalte des Yoga

## **2. VEDA – Rahmenrichtlinien**

Die VEDA Richtlinien für die Yoga-Lehrausbildung beinhalten die Mindestanforderungen hinsichtlich des Fächer-, Themen- und Stundenansatzes angelehnt an die Rahmenrichtlinien des BDY. Wir unterstützen dadurch das Selbstverständnis des BDY zur Schaffung einheitlicher und verbindlicher Qualitätsstandards unabhängig vom Ausbildungsinstitut.

## **3. Prüfungsordnung zur Erlangung des/der Berufsbezeichnung „Yogalehrerin VIYM“ bzw. „Yogalehrer VIYM“**

### **3.1 Zulassung zur Prüfung**

Die Zulassung zur Prüfung erfolgt durch die zuständige Schulleitung durch Vorgabe der Klassenleitung. Die folgenden Nachweise müssen erbracht werden.

- Nachweis über die abgeschlossene Yoga-Lehrausbildung in mindestens 2 Jahren
- Nachweis über die durchgeführten Vorstellstunden
- Nachweis über durchgeführte Anleitungen in Kleingruppen/Partnerübungen

### **3.2. VEDA Prüfung**

Die VEDA Prüfung besteht aus

- Prüfungsstunden mit moderierter Abschlussbesprechung
- Schriftlichen Ausarbeitung über das eigene Verständnis von Yoga und die Vermittlung in den Yogastunden
- Schriftliche Ausarbeitung eines zehn-wöchigen Kursangebotes

### **3.2.1 Prüfungsstunden**

Die schriftliche Ausarbeitung der Prüfungsstunde muss bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin der Prüfung der Klassenleitung zugegangen sein. Die Ausarbeitung muss eine detaillierte Erläuterung von Ziel und Inhalten des Stundenablaufs beinhalten.

Die Prüfungsstunde gilt als bestanden, wenn die Fähigkeit nachgewiesen wurde

- Theoretisches Wissen sachkompetent, TeilnehmerInnen-bezogen und situativ in der Unterrichtspraxis umzusetzen und als Lehrpersönlichkeit zu überzeugen
- In einem klaren Stundenablauf Ziele und Inhalte des Yoga angemessen zu vermitteln und für die TeilnehmerInnen erfahrbar zu machen
- einen angemessenen Kontakt zu den TeilnehmerInnen der Stunde aufzubauen, der der besonderen Rolle einer Yogalehrerin/eines Yogalehrers gerecht wird.

### **3.2.2 Schriftliche Ausarbeitung**

Es ist eine schriftliche Ausarbeitung in Form einer Hausaufgabe vorzulegen, deren Themenbereiche von der Ausbildungsschule gestellt werden.

Die schriftliche Ausarbeitung gilt als bestanden, wenn die zu bearbeitenden Themenbereiche selbständig und ausreichend mit der nötigen Sachkompetenz sowie in guter sprachlicher Form dargestellt wurden.

### **3.3 Qualifikationserteilung und Wiederholung**

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn die Prüfungsteile erfolgreich abgeschlossen wurden.

Wurde ein Prüfungsteil nicht bestanden, so bestehen die folgenden Wiederholungsoptionen für die Prüfungsteilnehmerin bzw. den Prüfungsteilnehmer.

- Nachreichen der verbesserten schriftlichen Prüfungsarbeit
- Wiederholung der schriftlichen Prüfungsarbeit
- Wiederholung der Prüfungsstunde inkl. Der moderierten Abschlussbesprechung
- Erneute Anmeldung zur Gesamtprüfung

Die oben genannten drei letzteren Optionen sind frühestens ein halbes Jahr nach der nicht bestanden Prüfung möglich. Die Prüfung muss spätestens nach drei Jahren abgeschlossen sein. Wird eine Prüfung wiederholt fallen entsprechende Prüfungsgebühren an.

### **3.4 Pflichten der Ausbildungsschule**

Über den Prüfungsverlauf ist eine Niederschrift anzulegen.

Das Zeugnis enthält den Vermerk „Die Prüfung wurde nach den gültigen Ausbildungsrichtlinien des VEDA Instituts abgelegt.“

Die Ausbildungsschule ist verpflichtet sämtliche Prüfungsunterlagen 10 Jahre aufzubewahren.

Das Zeugnis berechtigt zum Führen der Berufsbezeichnung „Yogalehrerin Basis VEDA“ bzw. „Yogalehrer Basis VEDA“ unter der Maßgabe, auch in Zukunft den Traditionen der vedischen Weisheits- und Lebenslehren des Yoga – in einer für den abendländischen Menschen angemessenen Weise – verbunden zu bleiben und in diesem Sinne den Menschen allgemein und künftigen Yoga-SchülerInnen im Besonderen zu dienen.

Die Organisation der Prüfung vor Ort obliegt der Ausbildungsschule. Mögliche Prüfungskosten sind durch die Ausbildungsschule vor Beginn der Ausbildung kenntlich zu machen und von den Prüfungsteilnehmern zu tragen.

### **3.5 Der Prüfungsausschuss**

Der Prüfungsausschuss wird von der Ausbildungsschule einberufen. Er setzt sich zusammen aus der Schulleitung und einem Dozenten aus dem Ausbildungsteam der Ausbildungsschule. Den Vorsitz übernimmt die Schulleitung.

#### **3.5.1 Beschlussfindung des Prüfungsausschusses**

Bei Einigkeit über das Prüfungsergebnis wird die Prüfung als bestanden oder nicht bestanden gewertet. Bei Uneinigkeit über das Prüfungsergebnis berät und beschließt der Prüfungsausschuss geeignete Maßnahmen, wie durch die Erfüllung von Auflagen oder Wiederholung von Teilen der Prüfung ein Abschluss zu erlangen ist. Das Ergebnis dieser Beratung ist schriftlich festzuhalten und für den Prüfling verbindlich.

Gilt die Prüfung als nicht bestanden, gelten die Regelungen gemäß Punkt 3.3

### **3.6 GutachterInnen-Gremium**

Die GutachterInnen verfügen über die Qualifikation „YogalehrerIn VEDA“ oder über die Dozentenqualifikation für die DozentInnenfähigkeit innerhalb der Yoga-Lehrausbildung des VEDA Instituts. Das Gremium setzte aus mindestens 5 GutachterInnen zusammen.

### **3.7. Gliederung der Arbeit**

Das Deckblatt informiert über:

- Ausbildungsschule
- Name und Anschrift des/der PrüfungsteilnehmerIn
- Abgabedatum

Die sich daran anschließende Arbeit enthält folgende Elemente



- Tabellarischer Lebenslauf
- Inhaltsverzeichnis mit Seitenangabe
- Bearbeitung der Fragen/Themen
- Abbildungsverzeichnis
- Quellenverzeichnis
- Anhang
- Eidesstattliche Erklärung

### 3.7.1 Eidesstattliche Erklärung zur Autorinnenschaft

Folgende Erklärung muss auf die letzte Seite der Arbeit abgedruckt und handschriftlich unterschrieben sein:

„Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen sowie Quellen aus dem Internet.“

## 4. Dozenten/Dozentinnen Qualifikationen

Die Dozenten und Dozentinnen der Yoga-Lehrausbildung des VEDA Instituts verfügen über die nachfolgend genannten Qualifikationen.

### 4.1 Hatha Yoga

Joachim Pfahl	Bachelor of Science, Yoga- und Meditationslehrer (MERU)	Hatha-Yoga	- 40-jährige Hatha-Yoga Lehrerfahrung
Michael Pfahl	Yogalehrer (BYV, VIYM) Yogatherapeut i.A.	Hatha-Yoga	- 14-jährige Hatha-Yoga Lehrerfahrung
Doris Hinze	Yogalehrerin (VIYM), Trauma-Yogatherapeutin (TSY)	Hatha-Yoga	- 6-jährige Hatha-Yoga Lehrerfahrung

### 4.2 Meditation

Joachim Pfahl	Bachelor of Science, Meditationslehrer	Meditation	- 40-jährige Meditations-Lehrtätigkeit
---------------	--	------------	--

### 4.3. Medizinische Grundlagen

Doris Hinze	Arzthelferin, Yogalehrerin (VIYM)	Medizinische Grundlagen	- Medizinische Berufsausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung - 11 Jahre Yogapraxis
-------------	-----------------------------------	-------------------------	---

#### 4.4. Psychologie

<b>Torsten Denter</b>	Dipl.-Psychologe	Psychologie	- psychologischer Psychotherapeutin in eigener Praxis
<b>Atalay Baysal</b>	Dipl.-Musiklehrer	Psychologie	- Nada Yoga - Stimme, Sprache, Klang

#### 4.5 Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga und Yoga in Bezug zum westlichen Welt- und Menschenbild

Joachim Pfahl	Bachelor of Science of Creative Intelligence (MERU)	Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga	- Studienabschluss an der Maharishi European Research University (MERU) mit Sanskrit-Studium, Vedischer Schriften etc.
---------------	---	---	--

#### 4.6 Unterrichtsgestaltung

<b>Dr. rer. nat. Elke Jaspers</b>	Yogalehrerin VIYM,	Unterrichtsgestaltung – Train the Trainer	- langjährige Erfahrung als Dozentin in der Erwachsenenbildung - 5-jährige Hatha-Yoga Lehrerfahrung - 8 Jahre Yogapraxis
<b>Manuela Niemeyer</b>	Yogalehrerin VIYM	Unterrichtsgestaltung	- Methodik und Didaktik - Yoganotes - Konzept Vinyasa krama
<b>Michael Pfahl</b>	Yogalehrer VIYM	Methodik/Didaktik	- Langjährige Erfahrung als Dozent

#### 4.8 Berufskunde

Carmen Kegler	Yogalehrerin	Berufskunde	- Yogalehrerin, unterrichtet seit 2010 - mit Know-how im nationalen und internationalen Sales- und Marketingbereich
Doris Hinze	Yogalehrerin (VIYM), staatl. Gepr. Betriebswirtin	Berufskunde	- 5-jährige Hatha Yoga Lehrerfahrung - Mit langjähriger Erfahrung in kaufm. Bereich
Michael Pfahl	Yogalehrer (BYV, VIYM), Bürokaufmann	Berufskunde	- 12-jährige Hatha-Yoga Lehrerfahrung - mit langjähriger Erfahrung im kaufm. administrativen und organisatorischen Bereich

# Curriculum der Ausbildung zum Yogalehrenden VIYM

## Yoga-Lehrausbildung (Curriculum)

Zwei Jahre Grundausbildung: 375 h á 60 Minuten (= 506 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten) in einer festen Ausbildungsgruppe mit ca. 8 bis 16 TeilnehmerInnen (22 Wochenenden sowie 2 x 7 Tage Blockunterricht sowie Einzelstunden).

Parallel dazu ca. 120 Zeitstunden (180 UE) eigene Yogapraxis unter Anleitung und Korrektur im laufenden Kursbetrieb oder in Seminaren (verbindlich).

Nach etwa einem Jahr der Yoga-Lehrausbildung führt diese zum Status eines „Übungsleiters unter Supervision“, d.h. dass in Absprache mit der Schulleitung und Klassenleitung die/der Auszubildende im laufenden Kursbetrieb als „Übungsleiter unter Supervision“ eingesetzt werden kann, um weitere praktische Erfahrungen, als Unterrichtende/Unterrichtender, zu sammeln.

## Ausbildungsziele

Die TeilnehmerInnen soll die Methoden und Praktiken des Hatha Yoga erlernen, ihre Auswirkungen selbst erfahren und kognitiv erfassen.

Ziel dabei ist es, die Methoden des Hatha Yoga zu nutzen, die den Einzelnen zu mehr Eigenverantwortlichkeit führt und ihr die Möglichkeiten zu vermehrter Steuerung der eigenen Befindlichkeit und Entwicklung zur Verfügung stellt. In diesem Sinne soll Yoga nicht einfach übernommen und nachgemacht werden, sondern durchdrungen werden, dass man seine Methoden und Techniken kontextbezogen übertragen und anwenden kann. Vor diesem Hintergrund werden das notwendige Wissen und die Fertigkeiten vermittelt, um im Gruppen- und Einzelsetting Yoga selbständig anleiten und unterrichten zu können.

## Asanas

Anatomische Grundlagen und Physiologie. Erlernen und vertiefen einer Reihe von Asanas z.T. in unterschiedlichen Abfolgen. Verschiedene Abwandlungen und Vereinfachungen einzelner Asanas.

Erlernen, Vertiefen und Entwickeln vorbereitender und verbindender Übungen. Grundlegendes Verständnis der Wirkungen einzelner Asanas sowie der Wirkungen unterschiedlicher Übungsweisen (Statisch/Dynamisch).

## Haltung und Fehlhaltung

Mechanik der Haltung und der Haltungsfehler. Grundformen der Fehlhaltungen, charakteristische Fehlhaltungen. Diagnose von Fehlhaltungen.

Haltungsaufbau und daran beteiligte Faktoren wie Innenbewegung und Atemspannung. Die Besonderheiten einseitiger Haltungsfehler/Abweichungen.

Grundlagen der funktionellen Anatomie und der der modernen Haltungsschulung.

## Atmung und Pranayama

Atemfunktionen und Dysfunktionen.

Anatomische Grundlagen und Physiologie: Zusammenhänge zwischen Atem und Kreislauf, Atem und (Fehl-) Haltung, Atem und (innerer) Einstellung, Atmung und seelischer Befindlichkeit. Neurophysiologischer Steuerung

von Atem und Kreislauf. Wirkungen der Übungen auf den Atem, Entwicklung eines natürlichen Atems. Einführung in Theorie und Praxis des Pranayama. Wirkung der Praxis auf Atem und Geist.

### **Theorie und Praxis der Meditation**

Stille Meditation, Mantra Rezitation, Wechselwirkung zwischen Asana Praxis, Pranayama und Meditation. Wahrnehmung und Weltsicht. Umgang mit Emotionen.

### **Selbsterfahrung/Psychologie**

Reflektion des Ausbildungsprozesses als Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Auswirkung verschiedener achtsamkeitsbezogener Übungsweisen von Asanas, Pranayamatechniken und Meditationsmethoden auf die Befindlichkeit. Reflexion eigener Gewohnheitsmuster. Umgang mit Emotionen mit Hilfe der Methoden des Hatha Yoga.

### **Training in Kommunikation und Gruppenleitung/Psychologie**

Vermittlung von Grundlagen menschlicher Kommunikation und von Kommunikationsmodellen mit anwendungsbezogenen Übungen und konkreter Anliegenbearbeitung der TeilnehmerInnen. Verschiedene Modelle aus der Gruppendynamik. Methoden zur Förderung von Gruppenentwicklung. Erlernen von Gruppenleiterverhalten und Integration in das eigene Verhaltensrepertoire.

### **Philosophie**

Das ganzheitliche Menschenbild des Yoga und die menschliche Psyche vor dem Hintergrund der Sutren des Patanjali. Die Schriften der Bhagavad Gita und der Upanishaden zum eigenen Inneren Kosmos.

### **Didaktik des Yogaunterrichts**

Reflexion von Motivation, Zielen und Methoden und deren Umsetzung. Aufbau von Unterrichtsstunden und Kursen. Wissensvermittlung, Transfer in den Alltag. Praxisnahe Vermittlung theoretischer Inhalte. Gebrauch von Bildern und Metaphern. Einsatz von Hilfsmitteln und Hilfestellungen.

### **Berufskunde**

Wie starte ich die Selbständigkeit, Marketing und Werbung, Grundkenntnisse für Selbständige, Kalkulation und Steuern, Rechtliche Rahmenbedingungen, Versicherungen

### **Wahlthemen**

Einblicke geben in diverse Traditionen und Yogastile. Überblick zu verschaffen für diverse Ausrichtungen der eigenen Yogalehrerschaft.