



200hr YOGALEHRER AUSBILDUNG



Curriculum

1) TECHNIKEN, TRAINING & PRAXIS

a) Körperlich – *Asana*

- Multistil: Hatha, Vinyasa, Yin
- Ergänzend: Restoratives Yoga, freie Bewegung, *Sahaja* Yoga, Tanz, Ekstatischer Tanz, Yoga Bali Bootcamp, Kraft-, Core- & Faszientraining

b) Energetisch

- Atem & *Pranayama*
- Yoga Energetik
- Meditation

2) ANATOMIE

3) YOGA HUMANITÄTEN

- Geschichte & Philosophie
- Yoga Mythologie & Spiritualität
- Yogischer Lebensstil
- Mentale & emotionale Gesundheit

4) PROFESSIONELLE GRUNDLAGEN

- Methodologie
- Praktikum
- Yoga als Beruf

5) EXTRA CURRICULUM

- Soziale Verantwortung
- Nachhaltigkeit & Permakultur
- Bali Kultur & Spiritualität

1) TECHNIKEN, TRAINING & PRAXIS

a) Körperlich

Asana

Bereich	Inhalte
Yogastile	<i>Hatha, Vinyasa, Yin</i> (Multi-Stil)
Tägliche Praxis	2,5–4,5 Stunden <i>Asana</i> , Meditation & <i>Pranayama</i>
Ergänzend	Restoratives Yoga, freie Bewegung, <i>Sahaja</i> Yoga, Tanz, Ekstatischer Tanz, Yoga Bali Bootcamp, Kraft-, Core- & Faszientraining
Asana Namen Sprache	Sanskrit, Deutsch & Englisch
Therapeutische Grundlagen	Rücken, Knie, Schultern, Schwangerschaft, Menstruation, Kopfweh

b) Energetisch

Atem & Pranayama

Atembewusstsein	Beobachtung der Atmung, Zusammenhang von Atem & Geist
Atemtechniken	Bauch-, Flanken- & volle yogische Atmung
<i>Pranayama</i> Praxis	Tägliche Morgenpraxis
Techniken	<i>Ujjayi</i> 1–8, Einzelne Nasenflügelatmung, Wechselatmung, 5 weitere Techniken

Yoga Energetik

Energiesysteme	<i>Chakras & Nadis</i>
Feinstoffliche Ebenen	<i>Koshas</i>
Qualitäten	<i>Gunas</i>
Energiebewegung	<i>Vayus</i>
Energiemanagement	<i>Bandhas</i>
Fokus	<i>Drishti</i>
Klang & Sprache	Sanskrit, <i>Mantras</i> , Chants

Meditation

Praxis	Tägliche Meditationspraxis
Stile	von geführter bis selbstgeführter (Achtsamkeits-) Meditation
Formen	Sitzend, liegend, gehend, tanzend
Dauer	5–60 Minuten täglich
Stille	<i>Mauna</i> (Morgenstille), Tag der Stille
Theorie	Grundlagen & Wirkungsweise

2) ANATOMIE

Grundlagen	Studium der menschlichen Anatomie für Yogalehrer
Praxisbezug	Anwendung in Yoga-Asanas
Individualität	Beobachtung körperlicher Unterschiede

3) YOGA HUMANITÄTEN

Geschichte & Philosophie

Ursprung	Geschichte & Entwicklung des Yoga
Linien	Lehrer, Traditionen & Yogastile
Texte	<i>Bhagavad Gita & Yoga Sutras</i>

Yoga Mythologie & Spiritualität

Mythologie	Yogische, hinduistische & balinesische Mythologie
Symbolik	Archetypen & Gottheiten
Praxis	<i>Mantras</i> , Kirtan, Zeremonien
Rahmen	Spirituelle Reflexion – keine religiöse Unterweisung

Yogischer Lebensstil

Selbststudium	<i>Svadyaya</i>
Ethik	<i>Yamas & Niyamas</i>
Praxis	Sadhana, Routinen & Selbstpflege
Ernährung	Grundlagen bewusster Ernährung
Ayurveda	Eigenständiges Gesundheitssystem
Fasten & Reinigung	Yogische & moderne Methodik, Bio Hacking
Lebensweg	<i>Dharma</i> , Exploration der Werte
Intentionen Setzen	<i>Sankalpa</i>

Mentale & emotionale Gesundheit

Zusammenhang	Körper, Geist & Emotionen
Selbsterforschung	Persönlichkeitsentwicklung
Austausch	Gruppen- & Partnerreflexion
Rahmen	Theoretische & edukative Inhalte "Die Arbeit" von Byron Katie Optionale Arbeit mit Life Coach

4) PROFESSIONELLE GRUNDLAGEN

Methodologie

Unterrichtskunst	Didaktik & Vermittlung
Ethik	Rolle & Verantwortung als Yogalehrer*in
Yogastile	Hatha vs. Vinyasa
Didaktik	Beobachtung, Anpassung, Demonstration
Sprache	Cueing & verbale Anleitung
Klassenaufbau	Sequenzierung & Struktur
Präsenz	Stimme & Auftreten
Eigener Stil	Entwicklung des Unterrichtsstils

Praktikum

Unterrichtspraxis	Lehren in der Gruppe
Feedback	Reflexion & Weiterentwicklung

Yoga als Beruf

Zertifizierung & Professionalität	Yoga Alliance
Einkommen	Yoga als Beruf
Angebote	Privatstunden, Kurse, Retreats, Studios
Marketing	Sichtbarkeit & Promotion
Rechtliches	Versicherung & Haftpflicht

5) EXTRA CURRICULUM

Soziale Verantwortung

Gemeinschaft	Gruppen- und Partnerarbeit
Karma Yoga	Selbstloser Dienst als Praxis
Projektarbeit	Karma-Projekt & Präsentation, Zurückgeben an die Gesellschaft
Politische Analysen	Studien der Bhagavad Gita
Gesellschaftliche Verantwortung	Studien der Bhagavad Gita

Nachhaltigkeit & Permakultur

Natur & Kultur	Welterbe Jatiluwih Reisfelder & Subak-System
Landwirtschaft	Kaffeeplantage, Permakultur, Biodynamik, natürliche Ernährung
Nachhaltigkeit	Wasserfilter, eigene Flaschen
Zero Waste	Bambus-Strohhalme, Beach Clean-up, Naturmaterialien

Bali Kultur & Spiritualität

Erleben	Tempel, Zeremonien, Rituale
Gemeinschaft	<i>Banjar & Gotong Royong</i>
Spiritualität	Opfergaben & Alltagsrituale