
Werde Yogalehrer:in

„Dein Weg zur zertifizierten Yogalehrkraft – Wissen, Praxis und Inspiration vereint“



Einführung

Werde Yogalehrer

– Dein Weg zur professionellen und erfüllenden Yoga-Karriere

Die Yogalehrerausbildung ist eine tiefgehende Reise, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und dich auf den Weg zur zertifizierten Yogalehrer:in begleitet. Über einen Zeitraum von zehn Monaten wirst du nicht nur lernen, wie du Yoga fachkundig unterrichtest, sondern auch, wie du Yoga als Lebensphilosophie begreifen und in deinem Alltag verankern kannst.

In unserer 200-Stunden-Ausbildung bieten wir dir ein fundiertes und strukturiertes Curriculum, das dir alle wichtigen Grundlagen vermittelt. Beginnend mit den essenziellen Asanas und der Yoga-Philosophie bis hin zur Unterrichtsgestaltung und dem Umgang mit modernen Lehrmethoden lernst du, wie du verschiedene Zielgruppen – Kinder, Jugendliche, Teilnehmer:innen in Studios bis zu Berufstätigen – in ihre eigene Praxis begleiten kannst.

Ein intensives Modul im März widmet sich der Anatomie, damit du Yoga gesundheitsbewusst und sicher vermitteln kannst.

Zusätzlich zu den Kerninhalten lernst du die wichtigsten Werkzeuge, um als moderne Yogalehrkraft erfolgreich zu sein: von Social Media bis zur Planung und Durchführung von Online-Kursen. Du wirst Praxisstunden und Lehrproben geben und Feedback erhalten, um als Lehrer selbstbewusst und kompetent aufzutreten.

Ganz gleich, ob du Yoga mit Herz unterrichten oder eine fundierte Grundlage für eine neue Berufung legen möchtest – diese Ausbildung bietet dir alles, was du brauchst, um als Yogalehrer sicher durchzustarten.



Gesamtkonzept für die 200-Stunden-Yogalehrerausbildung

Modul 1 Januar (11.-12. Januar) – Grundlagen & Orientierung

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Grundlegende Asanas und Einführung in Ausrichtungsprinzipien.
- **Yoga-Philosophie (2 Stunden):** Grundkonzepte des Yoga (8-gliedriger Pfad).
- **Pranayama und Meditation (3 Stunden):** Einführung in grundlegende Atemtechniken und Meditation zur Zentrierung.
- **Technik: Einführung in Zoom und Online-Lehren (2 Stunden):** Praktische Anleitung für den Umgang mit Zoom und Online-Unterricht.
- **Berufliches (3 Stunden):** Einführung in die Yogalehrerrolle und Ethik.

Modul 2 Februar (8.-9. Februar) – Vertiefung der Praxis

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Erweiterung der Asana-Kenntnisse, Fokus auf Balance und Standhaltungen.
- **Yoga-Philosophie (2 Stunden):** Einführung in die Yoga-Sutras von Patanjali.
- **Pranayama & Meditation (3 Stunden):** Aufbau auf vorherige Techniken; Atemrhythmen und Atembewusstsein.
- **Yoga für verschiedene Zielgruppen (3 Stunden):** Einführung in die Anpassung von Yoga für diverse Gruppen (Kinder, Jugendliche, Büromenschen, etc.).
- **Soziale Medien für Yogalehrer (2 Stunden):** Erste Schritte in die Selbstvermarktung und Online-Präsenz.

Modul 3 März (8.-9. März) – Anatomie-Wochenende

- **Anatomie intensiv (12 Stunden):** Skelettsystem, Muskelsystem, Gelenke, Wirbelsäule und ihre Anwendung in der Asana-Praxis.
- **Praktische Anwendung der Anatomie (4 Stunden):** Umsetzung des Anatomie-Wissens in spezifischen Asanas.

Modul 4 Mai (10.-11. Mai) – Unterrichtsgestaltung Teil 1

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Fokus auf dynamische Sequenzen und Flow-Elemente.
- **Yoga-Philosophie (2 Stunden):** Die Bedeutung von Ahimsa und Satya (gewaltfreies Handeln, Wahrheit).
- **Unterrichtsgestaltung (4 Stunden):** Einführung in den Aufbau einer Yogastunde und die Rolle als Lehrer.
- **Yoga für Kinder und Jugendliche (3 Stunden):** Einführung in die speziellen Anforderungen und Kreativität in diesem Bereich.
- **Pranayama & Meditation (1 Stunde):** Vertiefung von Atemtechniken zur Stressbewältigung.

Modul 5 Juni (7.-8. Juni) – Unterrichtsgestaltung Teil 2 & Zielgruppenorientierung

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Einführung in intensive Standhaltungen und Arm-Balancen.

- **Yoga für spezielle Berufsgruppen (4 Stunden):** Yoga-Übungen für Büromenschen, Sportler und andere.
- **Vertiefte Unterrichtsgestaltung (4 Stunden):** Fortsetzung des Stundenaufbaus, inkl. gezielter Ansprache bestimmter Gruppen.
- **Pranayama & Meditation (2 Stunden):** Achtsamkeit und Präsenz in der eigenen Praxis.

Modul 6 Juli (12.-13. Juli) – Themenstunden und Methodik

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Fokus auf Herzöffner und Rückbeugen.
- **Yoga-Philosophie (3 Stunden):** Vertiefung der Yoga-Sutras, z.B., Tapas, Svadhyaya.
- **Didaktik und Unterrichtsaufbau (4 Stunden):** Planung und Anleitung von Themenstunden.
- **Meditation und Tiefenentspannung (3 Stunden):** Techniken zur Tiefenentspannung und Stressabbau.

Modul 7 August (9.-10. August) – Marketing & Zielgruppenorientierung

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Aufbau und Übergänge in komplexe Asanas.
- **Social Media & Marketing (3 Stunden):** Strategien für Branding und Selbstvermarktung.
- **Yoga für Jugendliche und Kinder (4 Stunden):** Vertiefung mit Fokus auf Stundenplanung und Methodik.
- **Meditation & Pranayama (3 Stunden):** Achtsamkeitsbasierte Atemtechniken.

Modul 8 September (6.-7. September) – Lehrproben und Feedbackrunden

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Vertiefung der Praxis und Einführung in Abschlussequenzen.
- **Lehrproben (5 Stunden):** Praktische Übung von Lehrproben mit Feedbackrunden.
- **Yoga-Philosophie und Ethik (3 Stunden):** Reflexion zur Rolle des Yogalehrers, Ethik und Selbstpflege.
- **Pranayama & Meditation (2 Stunden):** Meditative Techniken zur Entspannung.

Modul 9 Oktober (4.-5. Oktober) – Abschluss und Reflexion

- **Asana-Praxis (6 Stunden):** Wiederholung und Verfeinerung der Asanas.
- **Lehrproben und Abschluss-Reflexion (6 Stunden):** Abschlusslehrproben und Feedbackrunden.
- **Yoga-Philosophie (2 Stunden):** Zusammenfassung und Integration der philosophischen Konzepte.
- **Meditation und Abschlussdiskussion (2 Stunden):** Letzte Fragen und Reflexion.

Modul 10 Abschluss im November (8.-9. November)

- **Zusätzliche Lehrproben (10 Stunden):** Vertiefende Lehrproben zur Festigung.
- **Abschluss und Reflexion (6 Stunden):** Letzte Fragen, Feedback und offener Austausch.

In dieser spannenden Reise werden dir zwei wichtige Lehrproben angeboten, die darauf abzielen, deine praktische Unterrichtserfahrung zu festigen und das Gelernte sicher anzuwenden.

Die **Lehrprobe im Modul 9** dient als „Generalprobe“, bei der du das erworbene Wissen in einer Unterrichtseinheit präsentieren kannst. Diese Gelegenheit ermöglicht es dir, wertvolles Feedback zu erhalten, deine Stärken zu erkennen und gezielt an Verbesserungen zu arbeiten.

Im Anschluss folgt im **Modul 10** die Abschlusslehrprobe. Nach der Reflexion und den Anpassungen aus der ersten Lehrprobe kannst du dein Wissen vertieft anwenden und deine Lehrkompetenzen final festigen. Diese zwei Gelegenheiten zur Praxis schaffen Selbstsicherheit und unterstützen den erfolgreichen Übergang in deine eigenständige Tätigkeit als Yogalehrer:in.

Zusätzliche 40 Stunden zur Vertiefung und Praxis

Um die Yogalehrerausbildung umfassend und praxisnah zu gestalten, decken wir **40 Stunden** über selbstorganisierte, flexible Formate ab. Diese ergänzen die regulären Wochenendmodule und fördern dein eigenständiges Lernen und Anwenden des Gelernten.

Über **Selbststudium und Hausarbeiten** hast du die Möglichkeit, bestimmte Themen zu vertiefen – wie Anatomie, Yoga-Philosophie oder Unterrichtsgestaltung. Durch gezielte Leseaufgaben und Reflexionsfragen setzt du dich intensiv mit den Inhalten auseinander und entwickelst ein tieferes Verständnis.

In regelmäßigen **Online-Sessions**, die flexibel zwischen den Wochenenden organisiert sind, kannst du Themen wie Yoga-Geschichte, Philosophie oder den Einsatz von Social Media im Yoga weiter vertiefen. Diese Einheiten, die bequem als kurze Abendkurse stattfinden, bieten zusätzliche Möglichkeiten für Austausch und Fragen.

Du bildest **Peer-Gruppen**, in denen du gemeinsam übst und dich gegenseitig beim Lehren unterstützt. Diese Übungseinheiten fördern die Teamarbeit und geben dir Gelegenheit, deine eigene Unterrichtstechnik praktisch zu erproben und zu verbessern. Das ist ebenfalls online gestaltbar, falls ihr zu weit weg wohnt.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, **selbstständig Übungsstunden** zu geben, etwa im Yogastudio, bei privaten Übungssessions oder in kleineren Kursen für Freunde und Familie. Diese Stunden reflektierst du anschließend, um dein Vorgehen weiterzuentwickeln und wichtige Unterrichtserfahrung zu sammeln.

Die regelmäßige **Reflexion und das Führen eines Journals** dienen dazu, deine eigenen Fortschritte und Erkenntnisse festzuhalten. Durch das Journaling wird das Bewusstsein für deine persönliche Entwicklung geschärft, was deinen Yogaweg bereichert und deine Lehrkompetenz stärkt.

Diese **zusätzlichen 40 Stunden** sind eine wertvolle Ergänzung zur Yogalehrerausbildung. Sie geben dir die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen, in der Praxis anzuwenden und dich auf deinen künftigen Weg als Yogalehrer:in vorzubereiten.