

Lehrplan zur Yogalehrausbildung BDY/EYU in der Yogaschule Straubing Übersicht nach Fächern

Thema	
Hatha Yoga	Asana Analyse von Rückbeugen, Vorbeugen, Seitbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen, Gleichgewicht Vinyasa krama - sinnvoller Aufbau der Yogapraxis / Korrektur in der Asanapraxis Yoga in verschiedenen Lebenslagen / Vertiefung der Yogapraxis / Anspruchsvolle Asana Atem im Asana, Pranayama, Bandha, Kriya, Mudra Entspannung und Körperwahrnehmung, Verfeinerung der Wahrnehmung in Bezug auf Körper, Atem und Geist Energetische Zusammenhänge im Hatha Yoga
Meditation	Yoga-Meditation, Meditation versch. Traditionen Neurobiologie von Meditation Techniken der Entspannung, Spannungsregulation Meditationspraxis unter Anleitung um vertiefte Erfahrung zu ermöglichen
Unterrichtsgestaltung Pädagogik	Grundlagen der Unterrichtsgestaltung und Aufbau von Kursen Planung und Analyse von Stunden und Kursen, Didaktik und Methodik Stimme, Sprache, Kommunikation, Gruppendynamik Schulung der Lehrerpersönlichkeit durch Weiterentwicklung der Lehrerkompetenzen
Psychologie	Yoga und Psychologie Selbst- und Fremdwahrnehmung Persönlichkeitsentwicklung und Gruppenprozesse
Unterrichtspraktikum	6 interne Vorstellstundentage 2 externe Vorstellstundentage
Medizinische Grundlagen	Bewegungsapparat Verdauungssystem, Ausscheidung, Atmung, Herz und Kreislauf Nervensystem und Endokrinum Anpassung an besondere gesundheitliche Situationen Yoga und Ayurveda Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga
Gesundheitsförderung	Gesundheitsförderung und Prävention
Geschichte, Philosophie und Quellentexte	Geschichte Indiens und des Yoga, Traditionen und Lehrer Sanskrit und Vedic-Chant Relevante historische Yogatexte: Patanjali Yoga-Sutra Kapitel I, II, III, IV / Bhagavadgita Veden, Vedanta und Upanishaden Tantra und Hatha Yoga Pradipika Ethik im Yoga-Sutra, im Yoga-Unterricht und Alltag, Ethik und Philosophie in Ost und West Parallelen zu westlicher Philosophie, Weltreligionen und Mystik
Berufsorientierung	Existenzgründung und Finanzen: Praktische Tipps Berufsfelder und -bilder, Marketing
Gesamt Unterrichtseinheiten in Präsenz	815

Kriterien des BDY:
Abschluss Basic BDY
Abschluss BDY/EYU

Gesamtunterrichtseinheiten: 655 UE davon 500 UE in Präsenz (Selbstlernzeit* 155 UE)
Gesamtunterrichtseinheiten: 1055 UE - davon 800 UE in Präsenz (Selbstlernzeit* 255 UE)
*Selbstlernzeit: z.B. Zeit für Hausaufgaben, Vorbereitung/Nachbereitung der Seminare, Eigenständige Vertiefung, Schreiben der Prüfungsarbeit