



YOGASCHULE
STRAUBING

yoga . seminare . ausbildung

Yogalehrausbildung

BDY/EYU (4 Jahre)

BDY Basic (2,5 Jahre)

Ausbildungsbeginn: September 2024

Yogalehrausbildung BDY/EYU



© Yogaschule Straubing

**Yogaschule Straubing,
Albrechtsgasse 27
94315 Straubing**

Tel: 09421 / 82244

E-Mail: yoga@yogaschule-straubing.de
www.yogaschule-straubing.de

Yogalehrausbildung BDY/EYU

INHALT

UNSERE AUSBILDUNGSSCHULE STEHT FÜR:.....	- 4 -
BESONDERHEITEN UNSERER SCHULE.....	- 5 -
UNSER SERVICE UND VORTEILE UNSERER AUSBILDUNG.....	- 6 -
LEHRPLAN: INHALTLICHE ÜBERSICHT.....	- 11 -
VERLAUFSPLAN WOCHENENDSEMINARE.....	- 12 -
VORSTELLSTUNDEN.....	- 13 -
EINZELUNTERRICHT.....	- 13 -
AUSBILDUNGSKOSTEN.....	- 13 -

Yogalehrausbildung BDY/EYU

UNSERE AUSBILDUNGSSCHULE STEHT FÜR:



*Machen Sie sich auf den Weg,
wir begleiten Sie gerne auf Ihrer Reise!*

Yogalehrausbildung BDY/EYU



BESONDERHEITEN UNSERER SCHULE

- ॐ Langjährige Erfahrung in der Yogalehrausbildung
 - Seit 2002 Yogalehrausbildung YSS
 - Seit 2012 Yogalehr-Ausbildung BDY/EYU
- ॐ Gewachsenes, erfahrenes Yogalehrer-Dozenten-Team
 - Namhafte, anerkannte Yogalehrer/innen aus dem In- und Ausland
- ॐ Basis ist die Tradition Krishnamacharya/Desikachar, deren Wurzeln auf 950 n. Chr. zurückgehen
- ॐ Vielfalt im Know-how des Dozententeams: Jeder unterrichtet sein Spezial/Kompetenzgebiet
 - Alle Dozenten können auf eine fundierte Ausbildung und jahrlange eigene Yogapraxis zurückgreifen
- ॐ Die Ausbildung
 - gibt das nötige Handwerkszeug, um später fundiert verschiedene Gruppen zu unterrichten (z.B. Jugendliche, gesunde und sportliche Menschen, Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Senioren oder Businessyoga)
 - legt das Fundament später auch ggf. im Einzelunterricht tätig zu sein
 - bietet Raum für die eigene Persönlichkeitsentwicklung
 - bietet Raum für eigene praktische Yogaerfahrung

Egal ob Sie später nebenberuflich oder hauptberuflich als Yogalehrer/in tätig sein wollen, oder ob Sie die Ausbildung persönlich für sich selbst machen, Sie werden in dieser Ausbildung eine Menge lernen – vor allem über sich selbst.

Yogalehrausbildung BDY/EYU

UNSER SERVICE UND VORTEILE UNSERER AUSBILDUNG

- kostenlose Yoga-Schnupperstunde um uns kennenzulernen
- unverbindliches persönliches Kennenlern-Gespräch
- Unterlagen zu den Seminaren (Handout, Präsentationen etc..)
- kostenloser Download-Bereich auf der Homepage für die Unterlagen zur Ausbildung
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis (u. a. breit gefächertes Dozententeam)
- Familien- und berufsfreundlich, da der Sonntag frei ist
- vereinfachte Zertifizierung für die Krankenkassenanerkennung möglich (nötige Unterweisung findet während der Ausbildung statt)
- besondere Ausbildungs-Intensiv-Wochen bieten Raum für tiefere Yogaerfahrungen
- der von uns gewählte Unterrichtsaufbau legt das Fundament, später auch therapeutisch im Einzelunterricht arbeiten zu können
- Sie haben bereits eine Yogalehr-Ausbildung abgeschlossen und wollen nun den Titel "Yogalehrer/in BDY/EYU" erwerben? Nach Prüfung Ihrer absolvierten Lehrinhalte werden Ihnen entsprechende Teile der bisherigen Ausbildung anerkannt
- jeder Ausbildungslehrgang wird von einer kompetenten Assistenz begleitet
- auswärtige SchülerInnen können in der Schule übernachten
- ideale Lage der Schule in der Altstadt in Straubing (nette Restaurants zum Mittagessen, kostenlose Parkplätze am Großparkplatz Hagen, zum Bahnhof nur 800 m)
- wunderschöne, stimmige Räume



Yogalehrausbildung BDY/EYU

UNSER AUSBILDUNGSKONZEPT

Die Yogaschule Straubing legt Wert auf eine ausgewogene Yogalehrausbildung, die sich an den Bedürfnissen der Yogalehrenden und -übenden von heute und morgen orientiert und die sich der Akzeptanz des Yoga in unserer Gesellschaft verpflichtet fühlt. Die besonderen inhaltlichen



Schwerpunkte liegen im Bereich der Yoga-Philosophie. Die Ausbildung orientiert sich an der Tradition Krishnamacharya / Desikachar / Sriram und Sridhar, ohne darauf zu verzichten, die Zusammenhänge auch aus der Perspektive moderner Vedanta-Lehrer und der integralen Spiritualität zu betrachten. Auf das Zusammenspiel von Atemfluss und Bewegung legen wir in der Yogapraxis ein besonderes Augenmerk, um mit Körperarbeit und Tiefenentspannung sowie Meditation eine ganzheitliche Geistesschulung und Entwicklung zu ermöglichen. Die Yogalehrausbildung an der Yogaschule Straubing zeichnet sich durch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Organisatorisch gliedert sich die Ausbildung in vier Ausbildungsjahre, die jeweils im September nach dem Ende der Schulferien in Bayern beginnen und im Juli enden. Nach Abschluss des zweiten Ausbildungsjahres besteht die Möglichkeit, eine Zwischenprüfung abzulegen, die dazu berechtigt, den Titel Yogalehrer / Yogalehrerin BDY Basic zu tragen. Am Ende der vierjährigen Ausbildung besteht die Möglichkeit, die national wie international anerkannte Abschlussprüfung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin BDY/EYU zu absolvieren. Es ist jedoch auch für Yoga-Interessierte, die nicht unterrichten möchten, möglich, an der Ausbildung teilzunehmen, ohne die Prüfungen zu absolvieren.

Die Ausbildungseinheiten bestehen in jedem der vier Ausbildungsjahre aus zehn bis elf Wochenendseminaren mit 14 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten, einer Intensiv-Woche (fünf Tage) mit 48 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten sowie Vorstellstunden. Dieses Konzept der berufsbegleitenden Ausbildung ist besonders familienfreundlich, da Sonntage grundsätzlich frei sind und so neben Beruf und Ausbildung auch noch Zeit für familiäre und private Verpflichtungen und Interessen bleibt. Während der vierjährigen Ausbildung in unserer Schule ist es uns wichtig, ein Zusammenspiel von philosophischer und psychologischer Unterweisung zu lehren, das zu einer individuellen

Yogalehrausbildung BDY/EYU

persönlichen Erfahrung und Entwicklung führt. Dabei lernen die Auszubildenden genaue Methodik, Didaktik und Kompetenz im Unterrichten von Gruppen. Es wird auch die erste Basis gelegt, im Einzelunterricht Menschen zu begleiten und diese in passender Weise zu unterstützen. Die zukünftigen YogalehrerInnen sollen den Yoga als spirituellen Entwicklungsweg erfahren, der den Einzelnen in seinem Alltag unterstützt und ihm zu mehr Ruhe, Zufriedenheit und Leichtigkeit im alltäglichen tun verhilft. Yoga ist nicht nur ein Übungsweg, sondern auch ein Lebensweg, der Veränderungs-, Wachstums-, und Heilungsprozesse initiiert. Die persönliche Begleitung auf Ihrem Weg ist uns sehr wichtig. Die Ausbildung bietet ein Rüstzeug, aus der eigenen Erfahrung heraus eine/r kompetente/r Wegbegleiter/in für SchülerInnen zu sein, um neue Lebensimpulse zu setzen und die yogische Lebensweisheit in den Alltag zu integrieren. Wir lehren in unserer Schule einen Yoga, der sich an den individuellen Voraussetzungen der Gruppenzusammensetzung orientiert. Vermittelt wird das Yoga-Wissen durch anerkannte, erstklassige und in der Yoga-Szene bekannte Referenten mit langer persönlicher Erfahrung und hoher Fachkompetenz, die zum Teil schon seit vielen Jahren in der BDY-Ausbildung tätig sind und / oder eigene BDY-Ausbildungsschulen leiten. Unsere Schule hat ihren Sitz im historischen Stadtzentrum von Straubing, in der Albrechtsgasse 27. Wir sind in einem wunderschönen, Jahrhunderte altem historischem Gebäude untergebracht. Extra für die Bedürfnisse der Yogaschule wurde im Zuge der sehr gefühlvollen Renovierung der gesamte Dachboden ausgebaut. Alte Strukturen wurden dabei mit moderner Architektur harmonisch vereint. Die Grundfläche der Schule beträgt ca. 360 qm. Das Herz der Schule bilden zwei Yoga-Räume mit ca. 90 und ca. 60 qm.-Eine Teeküche, ein Umkleideraum, Toiletten und ein Badezimmer mit Dusche stehen den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zur Verfügung. An den Ausbildungswochenenden können die Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer in der Schule gegen eine geringe Kostenbeteiligung übernachten. Durch die zentrale aber ruhige Lage in der Altstadt von Straubing gibt es genügend Möglichkeiten, mittags und abends essen zu gehen und von Freizeitangeboten Gebrauch zu machen. Mit dem Auto und mit der Bahn ist die Yogaschule gut erreichbar. Kostenlose Parkplätze sind am Großparkplatz Hagen in ausreichender Zahl vorhanden.

Yogalehrausbildung BDY/EYU



VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AN

Es gelten die Auswahlkriterien des BDY für die Yogalehrausbildung

- Mindestalter von 20 Jahren, das eine gewisse persönliche Reife und gefestigte Persönlichkeit erwarten lässt (Ausnahmen sind u.U. möglich)
- Erfahrungen im Umgang mit Menschen, also Offenheit für deren Anliegen und die Bereitschaft, die eigene Situation wahrzunehmen
- Ca. drei Jahre eigene Yoga-Praxis unter Anleitung durch entsprechend qualifizierte Yogalehrende
- Gespräch mit der Ausbildungsleitung

Die persönlichen Beweggründe und die persönliche Eignung für den Yogalehrberuf werden im Bewerbungsprozess geprüft und beurteilt. Besonders wichtig ist uns dabei der Eindruck, der im ausführlichen persönlichen Gespräch entsteht. Wichtig sind uns neben Verantwortungsbewusstsein und persönlicher Reife auch Toleranz und Offenheit sowie die Bereitschaft, Yoga nicht nur zu lehren, sondern auch zu leben. Dabei ist es wichtig, dass nach unserer Auffassung Yoga Freiheit und Verantwortung ist und Hirn, Herz und Humor beim Yogalehren und -lernen nicht zu kurz kommen dürfen.

Yogalehrausbildung BDY/EYU

WARUM BDYoga?

WARUM YOGALEHRER/IN BDY/EYU?

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga) ist seit 1967 der maßgebliche Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland. Er ist weltanschaulich neutral und vereint rund 5000 Yogalehrende. Der BDYoga setzt sich für die gesellschaftliche Anerkennung des Yoga in Deutschland ein. Er vertritt die berufspolitischen Interessen der Yogalehrenden insbesondere gegenüber Politik, Ministerien, Krankenkassen und deren Spitzenverbänden sowie weiteren Akteuren des Gesundheitswesens und fördert die wissenschaftliche Erforschung von Yoga. Grundlage der Ausbildung sind die BDYoga-Rahmenrichtlinien "Yogalehrerin/Yogalehrer BDY/EYU", die der BDYoga auf der Grundlage des Basisprogramms der "Europäischen Yoga-Union" (EYU) entwickelt hat. Durch die festgelegten Richtlinien zur Yogalehrausbildung und die geforderten minimalen Unterrichtseinheiten (800 UE) bietet die Ausbildung zum YogalehrerIn BDY/EYU eine sehr hohe Qualität und zählt zu den hochwertigsten Yogalehr-Ausbildungen in Deutschland. Zusätzlich beinhaltet die Anerkennung als YogalehrerIn BDY auch die europaweite Anerkennung durch den EYU (European Union of Yoga). Diese Ausbildungsstandards erfüllen die Anforderungen des "Leitfadens Prävention", die Voraussetzungen für eine Zertifizierung der Kurse als Präventionskurs bei der "Zentralen Prüfstelle Prävention" (ZPP) sind uns somit für die Anerkennung durch die Krankenkassen benötigt werden.



Yogalehrausbildung BDY/EYU

LEHRPLAN: INHALTLICHE ÜBERSICHT

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

Yogalehrausbildung BDY/EYU

VERLAUFSPLAN WOCHENENDSEMINARE

Freitag	Samstag		Unterrichtseinheiten
16:00 -17:00 Uhr	09:00 - 10:30 Uhr	Unterricht	2/2
17:30 -18:00 Uhr	10:30 -10:45 Uhr	Pause	
18:00-19:30 Uhr	10:45-12:15 Uhr	Unterricht	2/2
19:30-19:45 Uhr	12:15-12:30 Uhr	Pause	
19:45-20:30 Uhr	12:30-13:15 Uhr	Unterricht	1/1
	13:15 -14:30 Uhr	Pause	
	14:30-16:00 Uhr	Unterricht	2
	16:00-16:30 Uhr	Pause	
	16:30-18:00 Uhr	Unterricht	2
Unterrichtseinheiten gesamt			14

Yogalehrausbildung BDY/EYU

VORSTELLSTUNDEN

Im Rahmen der Ausbildung werden Vorstellstunden (Lehrproben) abgehalten, d.h. der Auszubildende hält eine Yogastunde, die im Anschluss besprochen wird. Es gibt sechs interne und zwei externe Vorstellstundentage. An den Vorstellstundentagen wird die Ausbildungsgruppe in Untergruppen eingeteilt. Die sechs internen Vorstellstunden verteilen sich wie folgt: Im ersten Schuljahr gegen Ende findet die erste Vorstellstunde statt. Im zweiten Schuljahr sind zwei Vorstellstundentage. Im dritten Schuljahr ist dann wieder eine Vorstellstunde zu halten. Im letzten Schuljahr gibt es zwei Vorstellstunden-terminen. Die externen Vorstellstunden sollten im mittleren Teil der Ausbildung erfolgen und finden bei einer fremden Ausbildungsschule oder Moderator statt. Die Teilnahme an den externen Vorstellstunden wird von den Auszubildenden selbst organisiert.

EINZELUNTERRICHT

Innerhalb der vierjährigen Ausbildung sind acht Einzelstunden zur Qualitätssicherung und persönlichen Entwicklung zu absolvieren.

AUSBILDUNGSKOSTEN

Die Ausbildungsgebühr beträgt 177 € pro Monat über 48 Monate. Hinzu kommen bei Teilnahme an den Prüfungen die Prüfungsgebühren in Höhe von einmalig 280 Euro (Basic BDY, nur schriftliche Arbeit, als Zwischenprüfung) oder 400 Euro (Basic BDY, wenn mit dieser Prüfung die Ausbildung beendet wird) und 540 Euro (BDY/EYU; jetziger Stand). Nicht in diesen Kosten enthalten sind Übernachtungen in externen Seminarhäusern, Reisespesen, Verpflegung etc. sowie die Kosten für die Einzelstunden und die beiden externen Vorstellstunden. Die Ausbildungskosten können in der Regel als vorweggenommene Betriebsausgaben steuerlich geltend gemacht werden, sofern die Absicht besteht, zu unterrichten.

