



www.institut.yoga

Infoblatt / Lehrplan zur Yogalehrer-Ausbildung

mit Alex Fraim

2 Jahre / 640 UE

Beginn: 20. Mai 2023

Krankenkassen anerkannt

Diese umfangreiche Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in umfasst 640 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung eignet sich für Yoga-Praktiker ohne Vorerfahrung im Unterrichten sowie auch an jene, die schon Erfahrung mit Unterrichten haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern wollen. Zudem für diejenigen, die keine Absicht haben, Yogalehrer zu werden, aber ihre eigene Praxis erheblich vertiefen wollen ist die Ausbildung geeignet.

Hauptziele der Ausbildung:

- die Entwicklung und Steigerung der eigenen Kraft und Vitalität sowie die Fähigkeit zur Achtsamkeit
- die Entwicklung und Förderung der Reifung in der eigenen Yogapraxis (Asana & Pranayama in der Iyengar Tradition)
- die Entwicklung eines umfassenden Verständnisses von Asana & Pranayama, um diese kompetent und sicher unterrichten zu können
- die Lehrfähigkeiten & -kompetenzen aufbessern (für das Unterrichten von Anfängern sowie „Therapiefällen“ und Menschen mit Sonderbedürfnissen)
- Sicherheit und Vermeidung von Verletzungen im Unterricht
- die Grundprinzipien der Anatomie & Physiologie lernen
- die Grundprinzipien der Ayurveda-Medizin (sowie ihre Beziehung zu Yoga) lernen
- erst Vertrautheit mit Philosophie und später ein tieferes Verständnis - nicht nur intellektuell, sondern auf einer Ebene, die praktisch, pragmatisch und unmittelbar relevant für das eigene Leben ist
- das Üben und die Verfeinerung / Vertiefung der Lehrfähigkeiten unter Aufsicht eines kompetenten Lehrers, der ständig Feedback und fördernde Kritik bietet.
- die Entwicklung und Verwirklichung von sich Selbst und die Entfaltung des vollen eigenen Potentials durch das Wissen, das Verständnis und die Erfahrungen während des 2-jährigen „Abenteuers“.

Voraussetzungen:

- ein Mindestalter von 25 Jahren
- mindestens drei Jahre eigene Yoga-Praxis
- eine regelmäßige und lebendige Yogapraxis vor und während der Ausbildung
- ein tiefer gehendes Interesse für die Inhalte des Yoga, inklusive Philosophie / Psychologie
- Offenheit, Engagement, Ernsthaftigkeit und Beharrlichkeit
- die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen

Der Unterricht verteilt sich in insgesamt **vier Teilen (23 Wochenenden**, inkl. 11 Freitagabende und **zwei 7-tägigen Intensiv-Blöcken**). Ausbildungsort: Institut für Yoga und Ayurveda in Waldkirch (bei Freiburg). Fünf von den 23 Wochenenden finden **online** statt - Termine siehe unten.

Max. Teilnehmer: 14

Ablauf der Ausbildung / Lehrplan:

Teil 1 (5 Wochenenden):

- *Philosophische Grundlagen*
- *Betonung auf die Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama nach der Iyengar-Methode)*

• **Termin 1:**

- Einführung
- Verfeinerung der Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

• **Termin 2:**

- Verfeinerung der Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

• **Termin 3**

- Verfeinerung der Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra
- Bhagavad Gita

• **Termin 4:**

- Verfeinerung der Praxis (Asana)
- Bhagavad Gita
- Die Upanishads

• **Termin 5 (online):**

- Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama)
- Weitere Philosophie
- Schriftliche Prüfung

Teil 2 (4 Wochenenden):

- *Medizinische Grundlagen*
- *Anatomie & Physiologie aus westlicher/schulmedizinischer Sicht (allgemein sowie spezifisch auf Asana bezogen)*
- *Nebenher weitere Verfeinerung von Asana & Pranayama*

- **Termin 6:**
 - Der Bewegungsapparat
- **Termin 7 (online):**
 - Der Bewegungsapparat (fortgesetzt)
 - physiologische Grundlagen
 - das Verdauungssystem
- **Termin 8:**
 - Das Atemsystem
 - Das Herz-Kreislauf-System
 - Das Harnsystem
 - Das Fortpflanzungssystem (weiblich / männlich)
- **Termin 9 (online):**
 - Das Nervensystem
 - Das Endokrinsystem
 - Das Immunsystem
 - Schriftliche Prüfung

Teil 3 (6 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage):

- *Die Kunst des Unterrichtens: Grundlagen und Techniken des Unterrichtens*
- *Stabilisierung und weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama)*
- *Beginn des Unterrichtens / Erlernen der Grundtechniken des Unterrichtens*
- *Einführung in „therapeutisches Yoga“*

- **Termin 10:**
 - Aufbau einer Yogastunde (Grundprinzipien)
 - Technik des Vorzeigens
 - Allgemeine Kontrolle einer Unterrichtsklasse
- **Termin 11:**
 - Das Erteilen von einfachen, klaren und verbalen Anweisungen
 - Stimmintonierung, Körpersprache, Kontinuität in den Anweisungen
- **Termin 12:**
 - Das Aneinanderreihen von Haltungen („The Art of Sequencing“)
 - Die Technik des Beobachtens und des Folgerns (Atem, Augen, Haut, usw.)
- **Termin 13:**
 - Das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln
 - Grundarbeit mit Hilfsmitteln
 - Ethik

• **Termin 14 (7 Tage):**

- Einführung in „therapeutisches Yoga“ und das Arbeiten mit Menschen mit Einschränkungen
- Die Technik des mündlichen Korrigierens
- Die Kunst des Berührens (Korrekturen, die Philosophie des Berührens)
- Die Psychologie des Berührens
- Die verschiedenen Arten der physischen Berührung
- Beobachtung und Folgerung durch Berührung)
- Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden

• **Termin 15:**

- Allgemeine Unterrichtstechniken
- Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Schriftliche Prüfung

Teil 4 (8 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage):

- *Stabilisierung der Praxis, Verfeinerung des Unterrichtens, vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln, therapeutische Ansätze, Problemfälle, usw.*
- *Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts*
- *Das Unterrichten von Pranayama*
- *Kreativität beim Unterrichten*
- *Ayurveda*
- *Yoga-Therapie*
- *Vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie / Psychologie*
- *4 Vorstellstunden*
- *Berufskunde / „The Yoga of Money“*
- *Schriftliche Abschlussprüfung*
- *Praktikum: Assistieren bei mind. 4 Unterrichtsterminen (außerhalb der Unterrichts)*
- *Praktische Abschlussprüfung (außerhalb der Unterrichts)*

• **Termin 16 (online):**

- Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts
- Die Bandhas
- Die yogische Psychologie und der feinstoffliche Körper (die Nadis, die Chakras, die 3 Körper, die 5 „Koshas“), Mudras, Mantra

• **Termin 17:**

- Pranayama (Vertiefung der Praxis, das Unterrichten von Pranayama)
- Vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
- Gestaltung eines 10-Wochen Anfängerkurses
- Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik

• **Termin 18:**

- „Therapeutisches Yoga“, Teil 1: Beschwerden des Bewegungsapparats. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Rückenprobleme, Nacken-Schulter-Probleme, Hüftprobleme, Skoliose, Knie-Verletzungen & Ischiasbeschwerden
- **Termin 19:**
 - „Therapeutisches Yoga“, Teil 2: Organische Beschwerden & Erkrankungen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, Erkrankungen der Schilddrüse, Multiple Sklerose, Parkinson, Asthma, Tinnitus, Ängste, Depression, Menstruation, Menstruations-Beschwerden & Menopause
- **Termin 19:**
 - Yoga während der Schwangerschaft
 - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Arbeit mit Hilfsmitteln und Menschen mit speziellen Bedürfnissen, weitere Stabilisierung und Verfeinerung der Praxis
 - Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
- **Termin 20 (online):**
 - Ayurveda: Grundprinzipien und Theorie der Ayurveda-Medizin
 - Praktisches Wissen bzgl. Selbstbehandlung sowie Yoga-Therapie, Ernährung, Pathogenese (Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht), die Beziehung zwischen Yoga und Ayurveda sowie die Rolle des Ayurveda als Ergänzung zu Yoga
 - Prävention durch Ayurveda & Yoga
- **Termin 21:**
 - „Kreativität“ beim Unterrichten
 - Anspruchsvolleres Unterrichten (z.B. bei “Problemfällen”)
 - Arbeiten mit dem emotionalen Körper
 - Arbeiten mit Trauma
 - Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
 - Vorstellstunden
- **Termin 22:**
 - Einführung in die Sanskrit-Sprache & die Devanagari-Schrift (देवनागरी)
 - Auseinandersetzung mit der Philosophie
 - Zurückkommen auf die Texte aus dem ersten Jahr
 - Tieferes Erläutern und Integrieren der Philosophie
 - Weitere Vorstellstunden
- **Termin 24 (7 Tage):**
 - Weitere Vertiefung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
 - Weitere Vorstellstunden
 - Berufskunde
 - "The Yoga of Money" (Finanzieller Erfolg als Yogalehrer/in)
 - Marketing
 - Weitere Aspekte im Hinblick auf Ethik, Versicherung und Gesetz
 - Anerkennung von den Krankenkassen

- Wiederholung und Zusammenstellung der Lehren der letzten Termine, vor allem mit Bezug auf Lehrkenntnisse und -Techniken
- Schriftliche Abschlussprüfung
- Abschlussfeier

Evtl. Abweichungen vom genauen Plan / von der genauen Reihenfolge sind möglich.

Alle Auszubildende erhalten eine **25% Ermäßigung** auf alle Yogakurse, Workshops und Seminare beim Institut für Yoga und Ayurveda während der gesamten Ausbildungszeit. Auch erforderlich ist:

- die Teilnahme an mindestens 6 Yoga-Workshops à mind. 3 Stunden (Hinweis: Bis zu 3 bereits absolvierte Yoga-Seminare beim Institut für Yoga & Ayurveda dürfen geltend gemacht werden.)
- 2 Yoga-Einzelstunde mit Alex Fraim (im Preis inbegriffen)

Die Prüfung zum Yogalehrer bildet den Abschluss der Ausbildung. Sie unterteilt sich in eine praktische (5. Vorstellstunde) und eine schriftliche Prüfung. Mit Bestehen der Prüfungen und Einreichen aller Hausaufgaben wird das **Zertifikat** überreicht.

Die Ausbildung erfüllt die neusten Richtlinien der Krankenkassen, die den Unterricht von qualifizierten Yoga-Lehrer/innen bezuschussen. (Die Ausbildungsstandards entsprechen den Anforderungen des „Leitfadens Prävention“, die wiederum Voraussetzung für eine Zertifizierung der Kurse als Präventionskurs bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ sind.)

Leseliste:

- Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga
- Licht auf Pranayama: Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga
- Yoga für die Frau: Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft
- Die Wurzeln des Yoga: Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali (Yogasutra)
- Die Bhagavadgita: Die Quelle der indischen Spiritualität
- Vollkommene Freiheit: Das große Krishnamurti-Buch
- Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens
- Die Yoga Tradition: Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis
- Der Mensch - Anatomie und Physiologie
- Yoga-Anatomie 3D: Band 1
- Anatomie der Bewegung: Technik und Funktion des Körpers
- YOGA IN BEWEGUNG – Einführungskurs
- YOGA IN BEWEGUNG – Mittelstufenkurs
- Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen
- Das große Ayurveda-Heilbuch: Die umfassende Einführung in den Ayurveda

Termine:

- 1) 20.05.2023 - 21.05.2023
- 2) 16.06.2023 - 18.06.2023
- 3) 15.07.2023 - 16.07.2023
- 4) 15.09.2023 - 17.09.2023
- 5) 07.10.2023 - 08.10.2023 (online)
- 6) 17.11.2023 - 19.11.2023
- 7) 16.12.2023 - 17.12.2023 (online)
- 8) 12.01.2024 - 14.01.2024
- 9) 17.02.2024 - 18.02.2024 (online)
- 10) 09.03.2024 - 10.03.2024
- 11) 12.04.2024 - 14.04.2024
- 12) 11.05.2024 - 12.05.2024
- 13) 14.06.2024 - 16.06.2024
- 14) 20.07.2024 - 26.07.2024 (7 Tage)
- 15) 13.09.2024 - 15.09.2024
- 16) 05.10.2024 - 06.10.2024 (online)
- 17) 22.11.2024 - 24.11.2024
- 18) 14.12.2024 - 15.12.2024
- 19) 17.01.2025 - 19.01.2025
- 20) 15.02.2025 - 16.02.2025 (online)
- 21) 07.03.2024 - 09.03.2025
- 22) 12.04.2024 - 14.04.2025
- 23) 16.05.2025 - 18.05.2025
- 24) 27.06.2025 - 28.06.2025
- 25) 26.07.2025 - 01.08.2025 (7 Tage - Abschluss)

Kosten:

5.700 € bei einmaliger Zahlung / **5.950 €** bei monatlicher Ratenzahlung (Anzahlung 490 € / 210 € pro Monat über eine Laufzeit von 26 Monaten)

- Inklusive 2 Einzelstunden während der Ausbildung

- zzgl. 360 € Prüfungsgebühr

Die Gebühr beinhaltet nicht die für die Ausbildung benötigten Lehrbücher (siehe oben), Unterkunft und Verpflegung (außer Tee/Kaffee, Wasser, und Erfrischungen).

Max. Teilnehmerzahl: 14