

## Hatha Yogalehrer Ausbildung (200h)

### Übersicht

In unserer **200 h Yogaausbildung** begleiten wir Dich dabei, Dich der komplexen Aufgabe des Yogalehrers zu stellen. Die Ausbildung basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Praxis und Wissen miteinander verbindet. Dazu gehören das **Erlernen der Technik in Theorie** und Anwendung, **Unterrichtsmethodik, Didaktik, Anatomie**, Philosophie und Ethik.

Die 1-jährige Ausbildung umfasst 208 Unterrichtseinheiten und findet an 13 Wochenenden (Sa. + So.) im Sanely, Yoga- & Gesundheitszentrum Augsburg statt.

- 1 Jahr, jeweils 1 Modul pro Monat
- **13 Wochenenden** (Samstag und Sonntag, 9.30 – 16.30 Uhr)
- 208 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

### Ziele der Ausbildung

Das Ziel der Yogalehrer-Ausbildung ist, das Werkzeug und Wissen zu erlangen, um **selbst unterrichten zu können**. Darüber hinaus aber bietet Dir die Ausbildung die Möglichkeit, Deine **eigene Praxis zu vertiefen** und die tiefe Weisheit des Yoga in Dein Leben und in Deinen Alltag zu integrieren, um **Deine Persönlichkeit weiter zu entwickeln**.

Ein weiteres Ziel der Ausbildung ist es, **Dir die Sicherheit zu geben**, authentisch und kompetent unterrichten zu können. Nach Deiner Ausbildungszeit ist es Dir möglich, Gruppen verantwortungsvoll zu leiten und Deinen Yoga-Unterricht an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen.

Durch die Persönlichkeitsentwicklung, die Yoga mit sich bringt, und wertvolle Tipps, geben wir Dir das „Werkzeug“ an die Hand, Dich auch **beruflich mit Yoga selbständig machen** zu können.

## Unterrichtsinhalte

### Hatha Yoga-Techniken

- Asanas (Stehhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Haltungen im Liegen, Drehhaltungen, Balancehaltungen, Herz- und hüftöffnende Haltungen, therapeutische Haltungen für den Rücken und Umkehrhaltungen in Grundformen)
- Ausrichtung und Korrekturen (Adjustments / Alignment)
- Pranayama
- Yoga für den Rücken, Yoga für allgemeine Gesundheit, Umgang mit gesundheitlichen Problemen im Unterricht
- Yoga Stunden zur Aktivierung der Chakren

### Unterrichtstechniken und -didaktik

- Vorbereitung und Durchführung einzelner Unterrichtsstunden
- Anpassung auf die speziellen Bedürfnisse / körperlichen Einschränkungen von Praktizierenden
- Rhetorik (Sprache, Wortwahl, Tonalität)
- Persönlichkeitsentwicklung

### Meditation

- Konzentrationsübungen und Energieflüsse
- unterschiedliche Meditationsformen
- Entspannungsverfahren

### Yogaphilosophie

- Geschichte des Yoga / historischer Überblick
- wesentliche Lehrsätze der Patanjali Sutren und anderer Quelltexte
- Mantren
- Der 8gliedrige Pfad (Integration yogischer Werte in das persönliche Leben)

## Unterrichtspraktikum

- Lehrproben und deren Besprechung

## Berufsorientierte Qualifikation

- Existenzgründung
- Marketing
- Pricing

## Medizinische Grundlagen (Anatomie / Physiologie)

- Anatomiekenntnisse
- Bewegungsapparat
- Atmung
- Umgang mit gesundheitlichen Problemen im Yogaunterricht

## Ausbildungsleitung

- **Petra Kühn** (Yogalehrerin BTV, Ayur Yogalehrerin, Pilates Trainerin, Aerial und Yin Yoga Lehrerin) bringt ihre jahrelangen Unterrichts-Erfahrungen und ihr Wissen in die Ausbildung mit ein. Ihr Yogastil ist geprägt von individuell den Teilnehmern angepassten und variablen Übungen.
- **Tatjana Kühn** (Yogalehrerin BTV, Anusara Elements® Yogalehrerin, Aerial und Yin Yogalehrerin, Yogalehrerin für Schwangere und für die Rückbildung) hat neben ihren Erfahrungen als Yoga Lehrerin das Know How im Bereich der Vermarktung und der Firmengründung. Als Mentaltrainerin trägt sie in ihrem Unterricht zur Transformation bei und bringt die körperliche Ebene mit der mentalen in Einklang.

## Prüfungs-Voraussetzungen

- Die Ausbildung ist in Module eingeteilt und baut chronologisch aufeinander auf. Aus diesem Grund können Teilnehmer nur zur Prüfung zugelassen werden, die an allen Ausbildungswochenenden teilgenommen haben. Bei Erkrankung oder Schwangerschaft gibt es die Möglichkeit, online am Modul teilzunehmen.
- Es finden während der Ausbildung Lehrproben statt, die zu Hause vorbereitet und in der Gruppe gehalten werden, um die Sicherheit im Unterrichten zu fördern. Die Lehrproben dienen zur Übung und Verbesserung des Unterrichtsstils und sind somit kein Ausschlusskriterium für die Prüfung. Bei Prüfungsangst hat der Teilnehmer das Recht, in Absprache mit den Dozenten keine Lehrprobe zu halten. Dies macht jedoch nur Sinn, wenn der Teilnehmer an der Yogalehrerausbildung aus Eigeninteresse teilnimmt und nicht das Ziel verfolgt zu unterrichten.
- Prüfung  
Die Abschlussprüfung besteht aus einer praktischen und schriftlichen Prüfung.
- Bei erfolgreich bestandener Prüfung und ausreichend besuchten Modulen erhältst Du ein Zertifikat, das Dich dafür auszeichnet und qualifiziert, als Yogalehrer/in tätig zu werden. Das Zertifikat wird vom Sanely, Yoga- & Gesundheitszentrum ausgestellt.