

# Ausbildung

Ausbildung zum / zur YogalehrerIn

## AUSBILDUNG

# Ausbildung zum / zur YogalehrerIn

Möchten Sie lernen, fundiert und verantwortungsvoll zu unterrichten, so können Sie das in einer Lehrausbildung zusammen mit anderen TeilnehmerInnen tun. Für eine solche Ausbildung müssen Sie Freude am Hinterfragen, Diskutieren und Experimentieren mitbringen.

Unsere Ausbildung folgt dem Ansatz des Viniyoga, des Yoga in der Tradition von T.K.V. Desikachar.

Das Schweizer Yoga Zentrum bietet vierjährige Yogalehrausbildungen an, die nach den Kriterien der Europäischen Yoga Union (EYU, [www.europeanyoga.org/en/](http://www.europeanyoga.org/en/)) und Yoga Schweiz (YS, [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)) strukturiert sind.

Der Start des nächsten Ausbildungsganges kann erfragt werden.

- » Für wen?
- » Was?
- » Wie?
- » Welche Inhalte?
- » Wer unterrichtet?
- » Welche Kosten?
- » Wer kann teilnehmen?
- » Abschluss der Ausbildung
- » Bewerbungen

FÜR WEN?

## An wen richtet sich die Ausbildung?

Für alle Interessierten, die ihre persönliche Yogaerfahrung vertiefen oder weitergeben möchten, bietet die Ausbildung eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Yogaverständnis an.

Die Ausbildung erarbeitet die notwendigen methodischen und persönlichen Fähigkeiten, um

- » Yoga in Gruppen kompetent und den unterschiedlichen TeilnehmerInnen angemessen zu unterrichten
- » aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Übungsmöglichkeiten die passenden auszuwählen
- » am Ende der Ausbildung unter fachlicher Begleitung Yoga im Einzelunterricht zu vermitteln
- » im vorhandenen Arbeitsbereich Methoden aus dem Yoga einzusetzen (z.B. in sozialer Arbeit, im Erziehungsbereich, in der therapeutischen Arbeit)

WAS?

## Der Ansatz des Schweizer Yoga Zentrums

Die in dieser Ausbildung vermittelten Inhalte geben ein Verständnis von Yoga wieder, das einer grossen, alten, aber dennoch hochaktuellen Tradition des Yoga folgt, verbunden mit den Namen T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Es leitet die gesamte Arbeit des Schweizer Yogazentrums.

Dieses Verständnis geht von dem Grundgedanken aus, dass eine Körperhaltung, eine Atem- oder Konzentrationsübung auf jeden Menschen unterschiedlich wirkt. Jeder einzelne Mensch bringt unterschiedlichste Voraussetzungen mit (Alltagsgestaltung, berufliche Anforderungen, körperliche und mentale Gesundheit oder Krankheit, Wünsche an einen spirituellen Weg, etc.).

Das bedeutet konsequenterweise, dass sich die Wirksamkeit jeder Yogapraxis nur dann umfassend und tief entfalten kann, wenn sie für den übenden Menschen angemessen und passend ausgewählt wird.

Dieses Konzept, Yogaübungen IMMER in Bezug auf den übenden Menschen zu betrachten und auszuwählen, kann auch als Viniyoga bezeichnet werden. Viniyoga bedeutet: „(Die Übungen des) Yoga auf eine besondere (vi) Weise gebrauchen (ni)“.

Viniyoga ist keine neue Yogarichtung, sondern vielmehr eine Methode, die die Techniken und Mittel des Yoga auf eine intelligente und verantwortungsvolle Weise zusammenstellt und anwendet.

WIE?

## Dauer der Ausbildung – Organisatorisches

Die Ausbildung ist berufsbegleitend und dauert vier Jahre.

Während dieser Zeit werden insgesamt ca. 800 Unterrichtseinheiten gegeben, die sich pro Jahr auf 4-6 Wochenenden (Samstag und Sonntag), 4-6 Tagesseminare (in der Regel Samstag, gelegentlich Sonntag) und 2 drei-tägige Intensivseminare verteilen. Hinzu kommen mindestens 800 Stunden angeleitetes Selbststudium, alleine und in Lerngruppen (200 Stunden für das Verfassen der Projektarbeit).

Die 3-tägigen Intensivseminare finden in einem Seminarhaus statt, die Tagesseminare und Wochenenden in Solothurn oder Winterthur.

Neben der eigentlichen Ausbildungszeit ist eine regelmässige Begleitung / das Coaching der eigenen persönlichen Yogapraxis sowie des Unterrichts durch die Mitglieder des Ausbildungsteams oder eine erfahrene externe Lehrerin, die mit dem Ansatz des Viniyoga arbeitet, verbindlich.

WELCHE INHALTE?

# Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst unter anderem die Beschäftigung mit folgenden Inhalten:

- » Yogatheorie und –praxis
  - » Konzepte und Praxis von âsana, prânâyâma, mudrâ, bandha, Meditation
  - » Vinyâsa krama – sinnvoller Aufbau von Yogapraxis, Unterrichtsgestaltung
  - » Viniyoga – Möglichkeiten und Notwendigkeit der Individualisierung von Yogapraxis für den Gruppen- und Einzelunterricht
  - » Erarbeitung und Halten von Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung
  
- » Die Traditionen des Yoga – Grundlagentexte des Yoga und andere Philosophiesysteme, die den Yoga beeinflusst haben
  - » Yoga Sûtra des Patañjali – der Leitfaden zum Verständnis von Yoga
  - » Texte des Hatha Yoga – Hathayogapradipika u.a.
  - » Ausgewählte Texte – Veda, Bhagavad Gita, Upanischaden, Samkhya, u.a.
  
- » Erarbeiten und Halten eines Kurzvortrags zu einem persönlich gewählten Thema
  
- » Medizinische Grundlagen
  - » Anatomie/Physiologie – für das Yogaverständnis und den Yogaunterricht relevante Themenbereiche und Beziehung zum Yogaunterricht
  - » Pathologie (Krankheitslehre) – relevante Themen aus der Pathologie und Beziehung zum Yogaunterricht
  - » Anamnese, Klientengespräch und Diagnostik
  
- » Psychologische Grundlagen – relevante Themen der Bereiche Psychologie, Psychosomatik und Psychopathologie und Beziehung zum Yogaunterricht
  
- » Hygiene, Notfallmassnahmen
  
- » Rechtliche Grundlagen, Versicherungsfragen, Praxisführung, Marketing

# Ausbildungsablauf innerhalb der vier Jahre

	Methoden-spezifische Ausbildung	Anatomie / Physiologie / Pathologie	Unterrichtsgestaltung	Philosophie
1. Jahr	<p><b>Fortlaufend über 4 Jahre</b></p> <p><b>Theorie und Praxis</b></p> <p><b>Einführung und Vertiefung in âsana</b></p> <p>Atem in âsana</p> <p><b>Einführung</b> prânâyâma Meditation Vinyâsa krama</p>	<p><b>Fortlaufend über 4 Jahre</b></p> <p>Fortlaufend und begleitend: Kommunikation Klientengespräch Anamnese Hygiene Erkennen und Umgang mit Notfall-Situationen</p> <p>Schwerpunktthema <b>A) Bewegungsapparat</b></p> <p>Skelett, Muskeln / Bänder / Sehnen / Gelenke Erkrankungen des Bewegungsapparates Umgang mit Erkrankungen im Yoga</p> <p>Schwerpunktthema <b>B) Atem</b></p> <p>Atemwege, Atemmechanik Erkrankungen und Umgang mit diesen Erkrankungen</p>	<p><b>Theorie und Praxis</b></p> <p>Schwerpunkt Gruppenunterricht</p> <p>Beobachten, Variieren</p> <p>Anleiten</p> <p>Vorbereitung / Ausgleich</p>	<p><b>Fortlaufend über 4 Jahre</b></p> <p><b>Theorie und Verbindung zu Yogapraxis und - unterricht,</b></p> <p><b>Yoga Sûtra</b> (fortlaufend über 4 Jahre)</p> <p>Einführung und zentrale Ideen und Konzepte <b>Jeweils Abschluss von Themenkomplexen</b></p> <p><b>Hatha Yoga Pradipika</b> (ergänzend über 4 Jahre)</p> <p>Einführung und zentrale Ideen und Konzepte Verbindung YS und HYP <b>Jeweils Abschluss von Themenkomplexen</b></p> <p><b>Spezielle Philosophiethemen</b> (einzelne Tage/Wochenenden) <b>A) Veden</b> <b>B) Samkhya</b></p> <p><b>Abschluss der Themen A + B</b></p>
2. Jahr	<p><b>Theorie und Praxis</b></p> <p><b>Vertiefung in âsana</b></p> <p><b>Vertiefung</b> prânâyâma Meditation Vinyâsa krama</p>	<p>Schwerpunktthema <b>C) Herz-Kreislauf</b></p> <p>Herz / Blut / Kreislauf Erkrankungen und Umgang mit diesen Erkrankungen</p> <p><b>Abschluss der Themen A / B / C</b></p>	<p><b>Theorie und Praxis</b></p> <p>Schwerpunkt Gruppenunterricht</p> <p>Anleiten, Beobachten, Stundenkonzeption, Schwerpunkt âsana, variantenreiches Arbeiten</p>	<p><b>Theorie und Verbindung Praxis</b></p> <p>Fortlaufend Yoga Sûtra Hathayogapradipika</p> <p><b>Jeweils Abschluss von Themenkomplexen</b></p> <p><b>Spezielle Philosophiethemen</b> (einzelne Tage/Wochenenden) <b>C) Tantra - Hatha Yoga</b> <b>D) Upanishaden</b></p> <p><b>Abschluss der Themen C + D</b></p>

3. Jahr	<b>Theorie und Praxis</b> weiterhin âsana prânâyâma  zusätzlich mudrâ + bandha  Vertiefung Meditation	Schwerpunktthema <b>D) Neurologie</b>  Hirn / Rückenmark / Nerven MS, Parkinson, Schlaganfall Erkrankungen und Umgang mit diesen Erkrankungen	<b>Theorie und Praxis</b> Schwerpunkt Gruppenunterricht – Beobachten Korrigieren Stundenkonzeption, Pranayama Anleiten Variieren	<b>Theorie und Verbindung  Praxis</b>  Fortlaufend Yoga Sûtra Hathayogapradipika  <b>Jeweils Abschluss von  Themenkomplexen</b>   <b>Spezielle Philosophiethemen</b> (einzelne Tage/Wochenenden)  <b>E) Vedanta</b> <b>F) Bhagavadgita</b>  <b>Abschluss der Themen E + F</b>
4. Jahr	<b>Theorie und Praxis</b> âsana, prânâyâma, Meditation  Vertiefung	Schwerpunktthema <b>E) Psychologie  Psychopathologie</b>  Depression / Burnout / Angststörungen / Psychosen Erkrankungen und Umgang mit diesen Erkrankungen  <b>Abschluss der Themen  D / E</b>   <b>Abschluss der  fortlaufend  unterrichteten Themen</b>	<b>Theorie und Praxis</b> Weiter Gruppenunterricht  Beginn individueller Unterricht	<b>Theorie und Verbindung  Praxis</b>  Fortlaufend Yoga Sûtra Hathayogapradipika  <b>Abschluss von  Themenkomplexen und damit  Abschluss der Themen YS und  HY</b>   <b>Spezielle Philosophiethemen</b> (einzelne Tage/Wochenenden) <b>(Vertiefungen /  Wiederholungen)</b>

Drei Monate vor Ende des 4. Jahres

Abgabe der Projektarbeit / Abgabe der Prüfungslektion / Abgabe der schriftlichen Ausarbeitungen zum Unterrichten

Die Projektarbeit wird über ein selbst gewähltes yogarelevantes Thema verfasst, die schriftlichen Ausarbeitungen zum Unterrichten beantworten Fragen zu den methodenspezifischen Ausbildungsinhalten, zur Unterrichtsgestaltung und zum Rollenverständnis.

Ende des 4. Jahres

Abschlussprüfung / Diplomprüfung YCH

Halten einer Prüfungslektion

30 Minuten mündliche Prüfung zu Projektarbeit, den schriftlichen Ausarbeitungen zum Unterrichten und zur Prüfungslektion

WER UNTERRICHTET?

## Das Ausbildungsteam

**Margareta Stühl Nones**, Leitung des Ausbildungsganges 2017-2020  
Yogalehrerin BDY/YS/EYU  
Leitung „Schweizer Yogazentrum“, [www.schweizeryogazentrum.ch](http://www.schweizeryogazentrum.ch)

**Irene Kocher**  
Dipl. Yogalehrerin SYG/EYU  
Leitung „Yogapraxis“ Winterthur, [www.yogapraxis.ch](http://www.yogapraxis.ch)

Beide leiten Yoga-Seminare, Weiterbildungen sowie Supervisionen für YogalehrerInnen und geben Yoga weiter im Gruppen- und Einzelunterricht sowie in der therapeutischen Anwendung des Yoga.

### FachreferentInnen

In den Bereichen Anatomie, Physiologie, Pathologie, Psychologie, Psychopathologie sowie philosophischen Themen unterrichten neben dem Ausbildungsteam eine Reihe von fachlich hochqualifizierten ReferentInnen.

WELCHE KOSTEN?

## Kosten

Die Teilnahme an dieser Ausbildung wird zu Beginn der Ausbildung vertraglich geregelt. Während der ersten sechs Monate ist ein Ausstieg aus der Ausbildung jeweils zum Ende eines Monats möglich, danach ist eine Kündigung jeweils zum Ende des laufenden Jahres möglich.

Die Kosten belaufen sich für den gesamten Zeitraum auf SFr. 15'600.--.

Sie können selbstverständlich in Raten entrichtet werden (z.B. SFr. 325.--/Monat oder SFr. 3900.--/Jahr).

Hinzu kommen die Kosten für Einzelunterricht / Coaching.

Für die jährlichen beiden Intensivzeiten im Seminarhaus sollten für Unterkunft und Verpflegung (Einzel-/ Doppelzimmer mit Vollpension) rund Fr. 650.– bis 750.– / Jahr gerechnet werden.

Die Prüfungsgebühren für das Schweizer Yoga Zentrum sind in den Ausbildungskosten enthalten, die Prüfungsgebühren beim Berufsverband Yoga Schweiz betragen zusätzlich SFr. 350, wenn der Abschluss als Dipl. YogalehrerIn YCH / EYU angestrebt wird.



WER KANN TEILNEHMEN?

## Anmeldung

Im Entscheidungsprozess für die Ausbildung halten wir folgende Schritte für unverzichtbar:

1. Ein persönliches Gespräch, um Fragen rund um die Ausbildung zu klären.
2. Eine Hospitation in einem Seminar der laufenden Aus- / Weiterbildungen.
3. Eine schriftliche Bewerbung mit folgendem Inhalt:
  - » tabellarischer Lebenslauf mit Schwerpunkt der Erfahrungen mit Yoga
  - » kurze Darstellung des Interesses an der Ausbildung / Motivation
  - » ein Foto
4. Abschluss des Ausbildungsvertrages

Bewerbungen für die Teilnahme können ab sofort gesandt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die nachzuweisende mindestens dreijährige persönliche Yogapraxis (Besuch von Gruppen- und/oder Einzelunterricht).

Über die Teilnahme an der Ausbildung wird nach dem persönlichen Gespräch entschieden.

ABSCHLUSS

## Abschluss der Ausbildung

Die Teilnahme an der Ausbildung wird am Ende durch die Ausbildungsleitung mit einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung bestätigt.

Der regelmässige Besuch der Ausbildungsseminare sowie der erfolgreiche Abschluss der Themen aus den Bereichen „Anatomie / Physiologie / Pathologie / Integration Yoga“ sowie Philosophie berechtigen zur Teilnahme an der Prüfung. Die Prüfung wird durch die Ausbildungsschule abgenommen und beinhaltet die Erarbeitung einer Projektarbeit, schriftliche Ausarbeitungen zum Unterrichten sowie einer Prüfungslektion, das Halten der Prüfungslektion und einem Prüfungsgespräch. Wenn der Titel Dipl. YogalehrerIn YCH / EYU gewünscht wird, sitzen in der Prüfung ExpertInnen von Yoga Schweiz bei.

Das Bestehen der Prüfung und damit der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird durch das Schweizer Yoga Zentrum mit Zertifikat und gegebenenfalls von Yoga Schweiz mit dem Diplom bestätigt.

BEWERBUNG?

# Für weitere Informationen oder Bewerbungen

SCHWEIZER YOGAZENTRUM

c/o Margareta Stühl Nones

[stuehl@schweizeryogazentrum.ch](mailto:stuehl@schweizeryogazentrum.ch)

0041 (0) 32 652 26 73

c/o Irene Kocher

[irene.kocher@yogapraxis.ch](mailto:irene.kocher@yogapraxis.ch)

0041 (0) 52 232 68 81