

BDY Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

Rahmenrichtlinien

zur Ausbildung innerhalb von 4 Jahren:

Hatha-Yoga 200 UE

- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Körperübungen, Asana, Karana/Vinyasa, Kriya, Mudra
- Atemübungen, Pranayama
- Wahlthemen

Meditation 50 UE

- Konzentration
- Yoga-Meditation nach klassischen Texten
- Einführung in die verschiedenen Meditationsweisen
- Wahlthemen

Unterrichtsgestaltung 80 UE

- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens
- Planung und Analyse von Stunden und Kursen
- Stimme, Sprache, Kommunikation
- Beobachtung, Korrektur
- Teilnehmer-orientiertes Unterrichten
- Umgang mit Gruppen
- Wahlthemen

Psychologie 50 UE

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Yogalehrende als GruppenleiterInnen
- Gesprächsführung für Yogalehrende
- Wahlthemen

Unterrichtspraktikum 50 UE

Das Unterrichtspraktikum besteht aus der Teilnahme an mindestens 17 Vorstellstunden

Medizinische Grundlagen 100 UE

- Bewegungsapparat
- Atmung, Herz-Kreislauf-System
- Nervensystem und Endokrinum
- Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane
- Wahlthemen

Geschichte, Philosophie & Quellentexte des Yoga 130 UE

- Sanskrit-Grundlagen
- Geschichte Indiens & Entwicklung des Yoga bis heute
- Yogapersonlichkeiten und Traditionen
- Veden, Upanishaden und Vedanta-Philosophie
- Samkya-Philosophie
- Yogasutra des Patanjali
- Bhagavadgita
- Tantrismus und Hatha-Yoga-Schriften
- Wahlthemen

Ethik und Philosophie 40 UE

- Weltreligionen, Mystik, Spiritualität
- Westliche Philosophie
- Ethik in Beruf und Alltag
- Wahlthemen

Berufsorientierung 20 UE

- Berufsbild, Berufsfelder
- Existenzgründung, Finanzplanung
- Marketing
- Wahlthemen

Insgesamt: 720 UE

Doris Forchhammer

Meine Ausbildung zur

TRI-Yoga-Lehrerin (Basic Level1 Level2)

innerhalb von 5 Jahren:

TRI-Yoga aufbauend auf Hatha-Yoga 463 UE

- Entspannung und Körperwahrnehmung
 - Körperübungen, Asana, Karana/Vinyasa, Kriya, Mudra
 - Atemübungen, Pranayama
- +Selbststudium (nicht summiert)

Meditation ca. 100 UE

Ars Audendi Musikmeditation

Meditationshaus St. Franziskus Dietfurt ca. 20 UE

Kontemplation

Meditationshaus St. Franziskus Dietfurt ca. 20 UE

Meditationslehrer M. Stinglhammer ca. 60 UE

+Selbststudium (nicht summiert)

Unterrichtsgestaltung 80 UE

- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens
 - Planung und Analyse von Stunden und Kursen
 - Stimme, Sprache, Kommunikation
 - Beobachtung, Korrektur
 - Teilnehmer-orientiertes Unterrichten
 - Umgang mit Gruppen
- (fließt in den laufenden Unterricht sehr praxisorientiert ein, daher schwer extrahierbar)

Psychologie 30 UE

(fließt in den laufenden Unterricht sehr praxisorientiert ein, daher schwer extrahierbar)

Unterrichtspraktikum 120 UE

Teilnahme an drei Abschlusswochen Basic und Level 1 Level2 mit externen TRIYoga-Senior Teacher:

Terri Richards (USA)

Dr Kim Beecher D.C.(Nandi) (USA)

Medizinische Grundlagen 18 UE

- Bewegungsapparat
- Atmung, Herz-Kreislauf-System

Marie-Luise-Seisenbacher Physiotherapeutin
Lektorin FH Salzburg Yogalehrerin

Geschichte, Philosophie & Quellen 0 UE

Ethik und Philosophie 0 UE

Berufsorientierung 0 UE

Insgesamt: 711 UE

zuzüglich Weiterbildung in Meditation

