

Zertifizierte Yogalehrer*in-Ausbildung

Lerne und lehre ganzheitliches, authentisches Yoga

Datum:	23.03.2023 - 16.06.2024
Dauer:	500 Unterrichtsstunden
Leitung:	Sambhavi Sabina Meyer
Anzahlung	500,00 €
Preis:	5.250,00 €

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Selina Preeti Jung

Tel. 0221-57407-28

s.jung@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Yoga birgt ein Juwel, das seine Strahlkraft durch eine regelmäßige Praxis offenbart. Diese Ausbildung zeigt dir Möglichkeiten auf, alle Ebenen deines Seins (Körper, Geist, Herz, Bewusstsein) neu zu entdecken und weiterzuentwickeln – also mehr als Bewegung, Tiefenentspannung und pures Glück auf der Yogamatte. Die Basis von Yoga ist Vedanta – das Eine in Allem, die Einheit allen Seins.

Seminarbeschreibung

Diese Yogalehrer*in-Ausbildung bietet dir ein wissenschaftliches System zum Selbstmanagement und berührt transformierend alle Ebenen des umfassenden menschlichen Seins. Dabei verbinden sich gelebte, natürliche Spiritualität, Philosophie, Yoga-Psychologie, Meditation, Vedanta, Selbstheilung, Medizin und die aktuellen Wissenschaften zu einem organischen Ganzen. Dadurch werden Gesundheitsressourcen gestärkt sowie Resilienz und Selbstwirksamkeit natürlich unterstützt.

Die Ausbildung unterstützt dich darin, in dein umfassendes Potenzial hineinzuwachsen, um positive Veränderungen auf natürliche Weise zu bewirken. Durch den unmittelbaren Bezug zu dir selbst geschieht eine Anbindung an den uns innewohnenden, freudigen Lebensimpuls. Fülle, energetische Expansion, Entspannung und Selbstregulation sind Teil unserer Natur. Die positiven Auswirkungen dessen spüren wir in der eigenen Lebensgestaltung. Yoga und Meditation zu praktizieren und die Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen ist ein wertvoller Beitrag zur Friedensgestaltung in der Welt. Die erste Yogalehrer*in-Ausbildung im Westen wurde in den bewegten Zeiten der 60er-Jahre als „Peace Mission“ in der Sivananda-Tradition unter dem Leitgedanken „Einheit in Verschiedenheit“ entwickelt.

Neben Wissensvermittlung und reichhaltiger Übungspraxis erfährst du einen intuitiven Zugang zur universellen Weisheit des Yoga.

Die Ausbildung hilft dir, eine solide Basis für die abwechslungsreiche yogalehrende Tätigkeit aufzubauen und eine Reihe von Kompetenzen zu entwickeln. Damit kann ein kreatives Wirken in der Welt nachhaltig ermöglicht werden. Neben Fachkompetenzen vermittelt die Ausbildung auch soziale Kompetenzen und vertieft die eigene Yogapraxis.

Das Lernen geschieht erfahrungsorientiert in einem lebendigen Prozess und ermöglicht direkte praktische Umsetzung. Die Inhalte der Ausbildung sind nicht getrennt voneinander zu betrachten. Sie verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen.

Inhalte

Yoga-Körperübungen (Asanas)

- Spezifische Wirksamkeit der Yogastellungen auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene
- Yoga als Ressource und zur Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit
- Sonnengruß und vitalisierende Yogaübungen
- Yoga zur Stressregulation, Yogahaltungen zur Förderung von Entspannung und Regeneration
- Schulung von Achtsamkeit und Gewahrsein, Entwicklung des sensorischen Tiefengespürs
- Faszientraining und die Bedeutung der Faszien im Yoga
- Anpassen der Übungen bei körperlichen Einschränkungen, auf individuelle Bedürfnisse eingehen
- Der Einsatz von Hilfsmitteln (Blöcke, Bolster, Gurt, etc.) zur Unterstützung in den Yogaübungen
- Funktionelle Anatomie in den Körperhaltungen
- Der Umgang mit körperlichen und mentalen Grenzen
- Yoga professionell und emphatisch anleiten und begleiten

Augen-Yoga für strahlende Augen und lebendiges Sehen

The Power of Breath: Lebensenergie (Prana) erwecken und harmonisch in Körper und Geist zum Fließen bringen

- Atemübungen (Pranayama) und deren Wirksamkeit auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene
- Atem in Bezug auf Gedanken und Gefühle
- Der Einfluss des Atems auf das Nervensystem
- Atem als Entspannungs-Impulsgeber

- Physiologie der Atmung

Die 3 Ebenen der Tiefenentspannung (Savasana) und deren Wirksamkeit auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene

- Yoga Nidra, der bewusste Schlaf der Yogis
- Spannungsregulation und Relaxation-Response
- Zusammenhänge zwischen Konzentration und Tiefenentspannung
- Unterschiede zwischen Chillen, Schlafen und Tiefenentspannung
- Hindernisse tiefer Entspannung
- Vermittlung von Techniken, um andere Menschen auf ihrem Prozess zu mehr Körpertiefengesfühl und innerer Ruhe sicher zu begleiten

Meditation und Achtsamkeit und deren Wirksamkeit auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene

- Erlebe und erforsche unterschiedliche Meditationspraktiken
- Entdecke Meditationsformen, die deinem Charakter entsprechen, dir Freude bereiten und deine spirituelle Praxis kontinuierlich lebendig halten
- Beobachte wie das „ICH“ der geistigen Rastlosigkeit und Zerstreuung begegnet
- Entwicklung einer selbstemphatischen, freundschaftlichen Beziehung zum eigenen Geist, den Gedanken und Gefühlen
- Die Bedeutung der Sinnesorgane in der Meditation
- Der innere Zustand gesammelter Aufmerksamkeit
- Entwicklung von Unterscheidungskraft und Verhaftungslosigkeit
- Wirkungen von Klangenergien (Mantras)
- Mühelosigkeit und geistige Stärke
- Überwindung automatischer Gedankenmuster und die sich daraus entfaltende Intuition

Kontraindikationen: Was es in der Yoga- und Meditationspraxis zu beachten gilt

Hatha Yoga und die Harmonisierung der Polaritäten bzw. Grundenergien

- Harmonisierung der männlichen und weiblichen Energieaspekte (Sonne und Mond) für eine ausgewogene Yogapraxis.
- Die Entwicklung von innerer Kraft, Mut, Ausdauer, geistiger Stärke, Ausrichtung und Koordination in Verbindung mit Rezeptivität, Empfänglichkeit, Durchlässigkeit und Hingabe
- Hatha Yoga als praktischer Aspekt des Raja Yoga

Die Rolle einer ausgewogenen Ernährung für eine wirksame Yoga- und Meditationspraxis

- Ernährungsempfehlungen auf Grundlage der Gunas (energetische Qualitäten)
- Nahrungsmittel und Kombinationen, die gleichzeitig den physischen Körper, den Energiekörper (Lebensenergie), den

emotionalen (Gefühle) und den intellektuellen Körper (geistige Fähigkeiten) gesund erhalten und kräftigen

- Einblicke in die ayurvedische Ernährung unter Einbeziehung der individuellen Konstitution (Doshas)
- Nahrung für ein gesundes Immunsystem
- Ethische, spirituelle und ökologische Aspekte der Ernährung

Philosophie, Yoga-Psychologie und Geschichte des Yoga, Einblicke in relevante Schriften des Yoga

Einblicke in die Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Veden und Upanishaden, angewandt auf die heutige Zeit. Diese zum Teil jahrtausendealten Texte bieten eine Fülle an Inspirationen, die in der aktuellen Welt des Wandels hilfreich sein können. Dabei bilden sie eine Grundlage für jede psychische und spirituelle Entwicklung. In den alten klassischen Yogatexten lassen sich erstaunliche Ähnlichkeiten mit der heutigen Psychotherapie, der Epigenetik sowie der Neurowissenschaft und Quantenphysik wiederfinden.

Hier verbinden sich die Kultivierung des Herzens (Bhakti Yoga) mit universeller Weisheit und Wissen (Jnana Yoga). Wir erforschen, wie sich innere Zufriedenheit und Freiheit in einer sich stetig verändernden Welt verwirklichen lassen und schauen uns unsere Vorstellungen von Aufgaben, Pflichten und Verantwortung an.

Yoga der Synthese als Verbindung der verschiedenen Yogawege zur harmonischen Entwicklung der Persönlichkeitsebenen

- Karma Yoga: Yoga des Handelns, das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Bhakti Yoga: Yoga der Hingabe und Liebe, die Kultivierung des Herzens, Gefühle und innere Anbindung, kleine Rituale für mehr Herz im Alltag
- Raja Yoga: die Funktionsweise des Geistes, die 3 Bewusstseins Ebenen, die Entwicklung von mentaler Stärke und Ausgeglichenheit
- Jnana Yoga: Yoga des Wissens und der Weisheit, Vedanta, die Einheit allen Seins

Der achtgliedrige Pfad des Yoga, Stufen der Entwicklung

- Yama und Niyama, ordnende Prinzipien
- Vom Umgang mit sich selbst, Verhaltensweisen im sozialen Gefüge
- Ethische Richtlinien des Unterrichtens

Kriyas: Yogische Reinigungstechniken für Körper und Geist

Die 3 Gunas (Schöpfungsqualitäten) und ihre Manifestationen in der Natur, in der Nahrung und im persönlichen Charakter

Kundalini Yoga

- Siva-Shakti Philosophie
- Die Bedeutung der verschiedenen Prana-Energieströme im Körper
- Feinstoffliche Nervenbahnen (Nadis), Chakren (Energiezentren) und der feinstoffliche Energiekörper des Menschen
- Die 3 Körper und die 5 Hüllen des Menschen
- Die Erweckung der kosmischen Energien

Ahimsa: das umfassende Prinzip des Nichtverletzens

Entwicklungsstufen auf dem spirituellen Weg

Erkennen von Hindernissen auf dem inneren Weg und der Umgang mit ihnen

Selbstregulation, Erdung und Zentrierung für Yogalehrer*innen

In der Begleitung von Menschen und Gruppen brauchen Yogalehrer*innen eine natürliche Standfestigkeit und Anbindung an die eigene Mitte. So können sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und zugleich ihre gesunden Grenzen und Autonomie wahren. Dies führt zu mehr Sozialkompetenz und innerer Sicherheit im Anleiten von Yogastunden.

Grundlagen der Gesundheitsförderung

- Was heißt es, gesund zu sein – eine ganzheitliche Betrachtung
- Stressoren und Entspannungsmanagement
- Resilienz, Selbstregulation und Selbstheilung
- Konzept der Body-Mind-Medizin
- Biopsychosoziales Modell
- Relaxation Response, sensorisches Lernen

Naturwissenschaftlich und medizinische Grundlagen

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie: Bewegungsapparat mit Gelenken,
- Funktionsketten, Faszien
- Neuroendokrinologie, Stoffwechselsystem, Herz-Kreislauf-Regulation,
- Weitere Organsysteme: Verdauung, Niere, Nervensystem
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination)
- Natürliche Funktionsweise und Auswirkungen gestörter Selbstregulation
- Neurobiologie von Meditation
- Klinische Forschungen zu Yoga (Asana, Pranayama, Meditation)

Grundlagen der Didaktik und Methodik

- Gestaltung des Yoga-Unterrichts
- Gesprächsführung, empathische und achtsame Kommunikation
- Sprach- und Stimmschulung
- Umgang mit Grenzen
- Psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens, Verhaltens und Lernens
- Leitlinien für das Erstellen von personalisierten Übungsprogrammen im Einzelunterricht
- Integration und modifizierte Yogaprogramme für bestimmte Zielgruppen, Unternehmen oder Einrichtungen
- Integration des Erlernten in den Alltag unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten

Aufbau und Termine

Die Ausbildung besteht aus:

- 8 Präsenzmodulen (jeweils 4 Unterrichtstage, insgesamt 32 Präsenztage mit 320 Unterrichtsstunden)
- 7 Online-Einheiten (ca. alle 2 Monate halbe Unterrichtstage, insgesamt 40 Unterrichtsstunden). Die Termine werden im Laufe der Ausbildung mit allen festgelegt. Die Online-Einheiten mit individueller Begleitung ermöglichen dir eine praktische ortsunabhängige Teilnahme zwischen den Präsenzmodulen.
- eine wöchentliche Teilnahme an einem Yoga-Präsenzkurs oder Live-Online- Kurs.
- **Das 1. Präsenzmodul dient dem Kennenlernen der Ausbildung und ist für Interessierte einzeln buchbar.**

Methoden

- Selbststudium
- Schriftliche Ausarbeitungen
- Praxis-Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Supervision

Insgesamt hat die Basisausbildung 500 Unterrichtsstunden.

Präsenzmodule

- 23. - 26. März 2023 (zum Kennenlernen der Ausbildung einzeln buchbar)
- 04. - 07. Mai 2023
- 29. Juni - 02. Juli 2023
- 14. - 17. September 2023
- 09. - 12. November 2023
- 08. - 11. Februar 2024
- 11. - 14. April 2024
- 13. - 16. Juni 2024

Zertifizierung

Die Ausbildung umfasst insgesamt 500 Unterrichtsstunden und befähigt zum selbständigen Anleiten von ganzheitlichen Yoga-, Meditations- und Entspannungskursen, sowie zum Entwickeln und Leiten von Workshops oder Seminaren. Sie schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat ab. Die Teilnehmer*innen können damit als Yogalehrer*in tätig sein.

Nach Abschluss des anschließenden Aufbaumoduls besteht die Möglichkeit einer Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) zum Unterrichten von Präventionskursen in verschiedenen Institutionen oder in der Selbständigkeit.

Die Teilnahme an allen Ausbildungsstunden wird vorausgesetzt. Maximal 3 einzelne Tage werden als Fehlzeiten angerechnet. Die Prüfungsgebühr von 130€ ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Voraussetzungen

Wir bitten um ein Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Diese ganzheitliche Yogalehrer*in-Ausbildung ist für alle Lebensstufen geeignet. Akrobatische Ziele streben wir nicht an, Vorkenntnisse sind daher nicht unbedingt notwendig. Falls keine Grundkenntnisse in Yogaübungen und Yogaphilosophie vorhanden sind, empfehlen wir das Einführungswochenende im September oder Dezember 2022.

Durch den soliden und umfangreichen Aufbau der Ausbildung sowie einem breiten Spektrum an Kompetenz, Herz und Integrität bietet dir unsere Yogalehrer*in-Ausbildung einen idealen Raum, dich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln und deine Kompetenzen zu stärken. Die Ausbildung ist offen für alle, die das innige Interesse und die Sehnsucht verspüren, ihr umfassendes Sein zu erforschen und innewohnendes Potenzial zu entfalten.

Lehrmethoden

Neben den skriptunterstützten Lehrvorträgen und praxisbezogenen Unterrichtseinheiten nehmen das Studieren und Unterrichten in Kleingruppen (praktische Lehrproben) eine wichtige Rolle ein. Der praktische Unterricht am Morgen dient der eigenen persönlichen Erfahrung und Vertiefung von Yoga und Meditation. Der Nachmittag dient der Aneignung von Unterrichtskompetenzen und wirksamen Tools. Du lernst selbständig Kurse aufzubauen und professionell anzuleiten.

Neben der Aneignung von Fachkompetenzen entwickeln sich so auch deine sozialen Kompetenzen. Hierbei unterstützen dich ein solides Fundament sowie das Erlernen von wirksamen Selbstregulationstechniken. Dies schenkt Sicherheit, Kurse, Seminare oder Workshops professionell zu begleiten.

Während des gesamten Ausbildungszeitraums wirst du von einem engagierten Ausbildungsteam in deinem Entwicklungsprozess zugewandt unterstützt und begleitet.

Yoga verlangt darüber hinaus auch eigenes Handeln. Eine regelmäßige Yogapraxis zu Hause und ein damit verbundenes Selbststudium vervollständigen das Format dieser Ausbildung.

Damit ermöglichst du dir, dass deine spätere Unterrichtsgestaltung auf eigenen Erfahrungen basiert und sich nicht nur auf eine intellektuelle Wissensvermittlung begrenzt.

Berufliches Tätigkeitsfeld

Die Tätigkeitsfelder der Yogalehrer*innen sind weitreichend und vielfältig. Es ist eine sinnstiftende, erfüllende Tätigkeit in einer Zeit der äußeren Veränderung und Orientierungslosigkeit.

Viele Menschen haben das Bedürfnis nach einem wirksamen Entspannungsmanagement. Sie sehnen sich danach, ein solides Fundament und innere Stabilität aufzubauen, von dem aus sie ihre Selbstwirksamkeit erfahren und das Leben mitgestalten können. Dafür können Yogalehrer*innen wirksame Tools und Methoden vermitteln und diesen Prozess wirkungsvoll begleiten:

- Im Rahmen von selbständig aufgebauten Präventionskursen
- In der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Unternehmen, für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Integrieren von Yogakursen oder individuelle Begleitung in Rehakliniken, psychosomatischen Kliniken, Kur- und Wellness-Einrichtungen
- Yoga zur Unterstützung und Begleitung in der Psychotherapie und Physiotherapie
- An Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen
- Yogakurse an der Uni oder im Sporthochschulbereich
- Bei den Krankenkassen, in Praxen und im Fitnessbereich
- Im Tourismusbereich wie z.B. Yoga-Urlaube
- Als Personal Trainer oder Yoga-Coach
- In Workshops, Seminaren und Weiterbildungen

Seminarzeiten

Beginn jeweils am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 5.332 €

8 Raten à 604 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Gastdozentinnen

- [Nicola Skop](#)
- [Vira Drothbohm](#)

Orientierungs-Seminar

zur zertifizierten Yogalehrer*in-Ausbildung:

[17. - 18.12.2022](#)

Zugehörige Angebote

[Zertifizierte Yogalehrer*in- Ausbildung –](#)

[Teil 1 - zum Kennenlernen](#)

23. - 26.03.2023

[Zertifizierte Yogalehrer*in-Ausbildung –](#)

[Aufbaumodul](#)

22.08.2024 - 18.07.2025

Kostenlose Infoveranstaltung

[Tag der offenenTür](#)

04.09. 2022, 13:00 - 14:00 Uhr