



## **Aufteilung der 500 Stunden der Yogalehrerausbildung Power Passion Peace**

**zertifiziert von der American Yoga Alliance (RYS 500)**

### **Techniken (240 Stunden)**

- Asana: körperliche, mentale und energetische Wirkungen von Standhaltungen, Rückbeugen, Vorbeugen, Drehungen, Hüftöffnungen, Umkehrhaltungen, Entspannungshaltungen, Meditationshaltungen. Kontraindikationen, Alternativen, Unterstützungen mit Hilfsmitteln
- Wie gestalte ich ein stimmige Yogastunde zu einem Thema?
- Pranayama: körperliche, mentale und energetische Wirkungen von klassischen Yoga Atemtechniken
- Entspannung: klassische und besondere Yogatiefenentspannungstechniken, Yoga Nidra
- Meditation: Arten und Techniken der Meditation verschiedener Traditionen.
- Mantras: Wirkung und Bedeutung von Mantras.
- Kriyas: Yogische Reinigungstechniken
- Bandhas und Mudras: fortgeschrittene Techniken der Energielenkung.
- Musik im Yogaunterricht: Die Kunst von stimmigen Playlisten für Yogastunden

### **Methodik (80 Stunden)**

- Unterrichtsgestaltung
- Grundprinzipien des Yogaunterrichts
- Stundenplanung und Kursplanung verschiedener Yogaangebote (Grundlagenkurse, Aufbau, Themenkurse gestalten und unterrichten)
- Sequencing: die Kunst des vinyasa krama
- Unterrichtsassistenz
- Hilfestellungen und Ausrichtungsunterstützung
- Korrektur
- Yogalehrerethik: von der Matte in die Welt
- Kommunikation und Gruppendynamik
- Analyse und Vergleich der Prinzipien und Techniken verschiedener Yogatraditionen
- Grundkenntnisse verschiedener Yogastile und Yogaschulen:
- Iyengaryoga, Anusarayoga, Jivamuktiiyoga, Ashtangayoga, Laughing Lotus Yoga, Flow Yoga, Vinyasayoga, Pranayoga, Chiyoga, Fasziyenoga, Yinyoga, Sivanandayoga, Integrales Yoga, Viniyoga etc.
- Die Kunst des Hands On: Grundlagen der Thai Yoga Massage als Basis achtsamer und intentionaler Berührung



## **Anatomie und Physiologie (60 Stunden)**

- Bewegungs- und Ausrichtungsprinzipien
- Body Mind Centering und die Weisheit des Körpers in Bewegung
- Aufbau und Funktion der einzelnen Körpersysteme
- Muskel/Skelettsystem
- Atemsystem
- Herz/Kreislaufsystem
- Endokrines System
- Verdauungssystem
- Nervensystem
- Faszien-System
- Zellsystem
- Energiesystem
- Das Zusammenspiel der Systeme
- Yoga und Gesundheit: Prävention, gesunde Lebensführung
- Ernährungsprinzipien
- Stressbewältigung
- Grundlagen der Yogatherapie, Möglichkeiten und Grenzen

## **Philosophie (80 Stunden)**

- Studium und Diskussion der wichtigen Grundlagentexte des Yoga: Veden, Upanishaden, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutras des Patanjali
- Vedanta, Samkhya, Tantraphilosophie
- Die verschiedenen Yoga Wege:
- Hatha Yoga: Die Rolle des Körpers
- Raja Yoga: Die Rolle des Geistes, Stufen des Bewusstseins, Visualisierung, Konzentration, Meditation
- Bhakti Yoga: Yoga und Religion, Rituale, Emotionen, Musik, Inspiration, Geschichten und Gedichte
- Karma Yoga: Yogaethik, die Lebensphilosophie in die Tat umsetzen, yamas und niyamas als Handlungsleitfaden
- Jnana Yoga: Studium des Selbst und der spirituellen Schriften
- Grundlagen des Buddhismus
- Grundlagen des Taoismus
- Verschiedene philosophische Sichtweisen einzelner Yogatraditionen
- Verschiedene Yogastile



## **Praktikum (50 Stunden)**

- Unterrichtsassistenz
- Unterrichtsplanung und die Kunst des Sequencing
- Unterrichtsdurchführung verschiedener Yogaangebote
- Beobachtung, Ansagen, Demonstration, Hilfestellung, Korrektur

## **Zusammensetzung der Abschlussprüfung:**

- 90 minütige Vorstellstunde mit schriftlicher Ausarbeitung und Feedback
- schriftliche Hausarbeit zu einem Wahlthema (ca. 15 Seiten)
- mündliche Buchvorstellung (ca. 20-30 Minuten Vortrag)
- vierstündige schriftlicher Prüfung aus den Bereichen Techniken, Methodik, Anatomie, Philosophie, Praxis.

## **Externe Anerkennung:**

- Die Ausbildung ist von der Präventionsdatenbank der GKV anerkannt und berechtigt unter Voraussetzung eines staatlich anerkannten Grundberufes und dem Nachweis von 200 unterrichteten Yogastunden die Registrierung in der Präventionsdatenbank der GKV.

## **Der Abschluss erlaubt die Mitgliedschaft u.a. in folgenden Verbänden:**

- Bund deutscher Yogaleher e.V. (BDY)
- American Yoga Alliance (RYS)
- Bund Yoga Vidya e.V. (BYV)
- Deutsche Yogagesellschaft e.V. (DYG)