



Yogaverse

Dein Raum für Körper, Geist und Wachstum

Yogalehrer

Ausbildung

200h





Namaste

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einführung und Zielsetzung	10
1.1. Was ist Yoga?	10
1.2. Die Ziele der Yogalehrerausbildung	10
1.3. Warum du Yoga unterrichten willst.....	11
1.4. Die Rolle der Lehrerpersönlichkeit.....	11
Kapitel 2: Geschichte und Philosophie des Yoga	14
2.1 Der Ursprung des Yoga.....	14
2.2 Die wichtigsten yogaphilosophischen Schriften	15
2.3 Philosophische Grundideen des Yoga	18
2.4 Bedeutung für Yogalehrer:innen	20
2.5 Umgang mit den Schriften im Yogaunterricht.....	21
Kapitel 3: Die Yogawege im Überblick	25
3.1 Yoga ist mehr als Bewegung	25
3.2 Die sechs Haupt-Yogawege im Überblick.....	25
3.3 Integraler Yoga – ein ganzheitlicher Ansatz	27
3.4 Bedeutung für Yogalehrende	27
Kapitel 4: Hatha Yoga – Theorie & Praxis	31
4.1 Was ist Hatha Yoga?	31
4.2 Ziele des Hatha Yoga.....	31
4.3 Die fünf Hauptsäulen des Hatha Yoga	32
4.4 Besonderheiten der Hatha Yoga Praxis	33
4.5 Wirkung von Hatha Yoga	33
4.6 Rolle von Hatha Yoga in der Ausbildung.....	33
4.7 Didaktische Hinweise für den Hatha Yoga Unterricht	34
Kapitel 5: Asanas – Grundlagen	40
5.1 Was sind Asanas?	40
5.2 Ziele und Wirkung von Asanas	40
5.3 Gruppen von Asanas	41
5.4 Aufbau einer Haltung	42
6.5 Prinzipien der gesunden Asanapraxis	42
5.6 Fehlerquellen in der Asanapraxis	42
5.7 Didaktische Hinweise für den Unterricht.....	43



Namaste

Kapitel 6 Asanas	46
6.1 Stehende Asanas	46
6.2 Haltungen im Sitzen	55
6.3 Haltungen im Knien	63
6.4 Haltungen in Rückenlage.....	67
6.6 Haltungen in Bauchlage.....	72
6.7 Haltungen armgestützt.....	74
6.8 Der Sonnengruß	79
Kapitel 7: Pranayama – Atemtechniken	86
7.1 Was ist Pranayama?.....	86
7.2 Bedeutung von Prana im Yoga	86
7.3 Ziele und Wirkungen von Pranayama.....	87
7.4 Klassische Phasen des Atems.....	87
7.5 Wichtige Pranayama-Techniken (Einführung).....	88
7.6 Aufbau einer Pranayama-Praxis	89
7.7 Sicherheit & Kontraindikationen.....	89
7.8 Pranayama im Yogaunterricht.....	90
Kapitel 8: Dhyana – Meditation und Achtsamkeit	94
8.1 Was ist Dhyana?.....	94
8.2 Unterschied zwischen Konzentration und Meditation	94
8.3 Ziele und Wirkung von Meditation	95
8.4 Meditationsformen im Yoga	95
8.5 Sitzhaltung und innere Haltung.....	96
8.6 Meditation unterrichten – didaktische Hinweise.....	96
8.7 Typische Hindernisse in der Meditationspraxis.....	97
8.8 Integration in den Yogaunterricht.....	97
Kapitel 9: Savasana	101
9.1 Was ist Savasana?	101
9.2 Warum ist Savasana so wichtig?	101
9.3 Ablauf einer typischen Savasana-Sequenz	102
9.4 Savasana in verschiedenen Settings.....	102
9.5 Varianten von Tiefenentspannung im Yoga.....	103
9.6 Häufige Schwierigkeiten und Lösungen	103
9.7 Didaktische Tipps für Lehrer:innen	104



Namaste

9.8 Rolle von Savasana im ganzheitlichen Yoga	104
Kapitel 10: Unterrichtsdidaktik und Anleitung	108
10.1 Was bedeutet Didaktik im Yoga?	108
10.2 Grundprinzipien eines gelungenen Yogaunterrichts ...	108
10.3 Aufbau einer klassischen Yogastunde	109
10.4 Sprache im Yogaunterricht.....	109
10.5 Unterrichtsplanung	110
10.6 Umgang mit Zielgruppen	110
10.7 Korrekturen und Hilfsmittel	111
10.8 Lehrer:in als Vorbild	111
10.9 Umgang mit schwierigen Situationen.....	111
Kapitel 11: Kontraindikationen	115
11.1 Warum sind Kontraindikationen wichtig?	115
11.2 Allgemeine Kontraindikationen im Yoga	115
11.3 Zielgruppenorientiertes Yoga	116
11.4 Prinzipien der Anpassung	118
11.5 Deine Rolle als Yogalehrer:in	118
11.6 Was du tun kannst, wenn.....	118
11.7 Haftung und rechtliche Hinweise.....	119
Kapitel 12: Chakren und Energiekanäle	123
12.1 Energetisches Körperverständnis im Yoga	123
12.2 Was sind Nadis?.....	124
12.3 Was sind Chakren?	124
12.4 Die sieben Hauptchakren im Überblick.....	125
12.5 Praxisbezug: Chakren im Yogaunterricht.....	125
12.6 Chakren im energetischen Yogaunterricht.....	126
12.7 Verantwortung und Sensibilität	126
Kapitel 13: Entspannungsverfahren	130
13.1 Warum Entspannung ein zentrales Element ist	130
13.2 Was passiert bei Entspannung im Körper?.....	130
13.3 Typische Entspannungsverfahren im Yoga	130
13.4 Mentale Techniken im Yoga	132
13.5 Didaktischer Einsatz im Yogaunterricht.....	132
13.6 Herausforderungen & Lösungen.....	133



Namaste

13.7 Selbstfürsorge als Lehrer:in	133
Kapitel 14: Mantren und Klangarbeit	137
14.1 Was sind Mantren?	137
14.2 Wirkungsweise von Mantren.....	137
14.3 Formen der Mantrarezitation	138
14.4 Bekannte Mantren und ihre Bedeutung	139
14.5 Klangarbeit im Yogaunterricht.....	139
14.6 Didaktische Hinweise zum Umgang mit Mantren	140
14.7 Kontraindikationen & Sensibilität	140
14.8 Integration in den Unterricht	141
Kapitel 15: Mudras – Gesten der Energie	144
15.1 Was sind Mudras?	144
15.2 Die fünf Finger und die fünf Elemente.....	144
15.3 Wirkung von Mudras	145
15.4 Wichtige Hand-Mudras (Hastamudras).....	146
15.5 Anwendung von Mudras im Yogaunterricht.....	147
15.6 Mudras im Alltag	148
15.7 Hinweise zur Praxis	148
Kapitel 16: Yogische Ernährung und Lebensführung	152
16.1 Yoga ist mehr als Asana	152
16.2 Die yogische Sicht auf Ernährung	152
16.3 Grundprinzipien der yogischen Ernährung	153
16.4 Mahlzeiten und Rituale im Yogaalltag	153
16.5 Yogische Lebensführung im Alltag	154
16.6 Die fünf Yamas & Niyamas im Lebensstil	154
16.7 Yoga leben – ohne Dogma	155
Kapitel 17: Karma, Reinkarnation Entwicklung.....	159
17.1 Yoga als spiritueller Weg	159
17.2 Was ist Karma?	159
17.3 Reinkarnation – Die Reise der Seele.....	160
17.4 Moksha – Befreiung und Erleuchtung.....	160
17.5 Spirituelle Entwicklung im Alltag	160
17.6 Die Rolle des/der Yogalehrer:in in der Spiritualität.....	161
17.7 Umgang mit spirituellen Themen im Unterricht.....	161



Namaste

Kapitel 18: Eigenpraxis und Entwicklung.....	165
18.1 Warum die eigene Praxis so entscheidend ist	165
18.2 Dimensionen der Eigenpraxis.....	165
18.3 Die Lehrerpersönlichkeit – mehr als Wissen.....	166
18.4 Persönlichkeitsentwicklung durch Yoga	166
18.5 Typische Herausforderungen.....	167
18.6 Wie du deine Praxis stärken kannst	167
18.7 Yogalehrer:in sein – eine Lebensaufgabe.....	167
Kapitel 19: Ethische & moralische Standards.....	171
19.1 Die „Ethical Commitment“ der Yoga Alliance	171
19.2 Leitlinien des Code of Conduct.....	171
19.3 Scope of Practice – was darf ein Yogalehrer?	171
19.4 Die Verbindung zu den Yamas.....	172
19.5 Ethisches Handeln in der Lehrpraxis	172
19.6 Verbindung zu anderen Yogawegen	173
Kapitel 20: Prüfungsanforderungen.....	176
20.1 Ziel der praktischen Prüfung.....	176
20.2 Voraussetzungen für das Ausbildungszertifikat	176
20.3 Prüfungsverlauf – Überblick.....	176
20.4 Technische Hinweise	177
20.5 Bewertungskriterien	177
20.6 Verhinderung am Prüfungstermin	177
Kapitel 21: Hilfsmittel und Texte für die Praxis	179
Beispielstunde 1: Yoga für den Rücken (60 Minuten)	179
Beispielstunde 2: Yoga im Büro (60 Minuten).....	180
Beispielstunde 3: Yoga gegen Stress (60 Minuten)	182
Beispielstunde 4: Muladhara Chakra (60 Minuten).....	183
Stunde 5: Der Yogaweg der Yamas – (60 Minuten	185
Fantasiereise: „Schneespaziergang im Winterwald“.....	188
Fantasiereise: Waldspaziergang ins Grüne	191
Fantasiereise: Sommergedanken.....	195
Fantasiereise: Auf der Wolke durch den Himmel.....	199
Body Scan – Eine Reise durch deinen Körper.....	203
Lichtmeditation – Wärme dein Inneres mit hellem Licht	205



Namaste

Atemmeditation – In 5 Minuten zu Ruhe & Präsenz	208
1. Wechselatmung (Nadi Shodhana)	211
2. Yogische Vollatmung (Dreiteilige Atmung)	212
3. Kapalabhati (Feueratem) – <i>Aktivierung & Klarheit</i>	213
4. Gleichmäßiger Atem (Sama Vritti)	214
5. Ungleichmäßiger Atem (Visama Vritti)	215
Kapitel 22: Glossar zur Yogalehrerausbildung	216
Kapitel 23: Musterantworten	221
Terminübersicht und Themenübersicht	229