



Finde deine - für dich richtige - Yogalehrer*in Ausbildung

Inhalt

1. Ziel dieser Informationen	2
2. Überblick zu den einzelnen Yoga-Stilen	2
3. Yoga Ausbildungsformate	4
4. Bekanntere Yoga-Berufsverbände	6
4.1. Yoga Verbände in Österreich.....	7
4.2. Yoga Verbände in Deutschland	7
4.3 Yoga-Berufsverbände International	8
5. Anforderungen der Yoga-Berufsverbände an Yoga-Ausbildungsinstitute sowie Yoga- Lehrer*in Ausbildungen	9
6. Zum Thema „Titel“ und „Zertifizierung“	9
7. Fragestellungen für deinen Auswahl- und Entscheidungsprozess	11
8. Die Autoren	14
9. Copyright	14



1. Ziel dieser Informationen

Es werden die unterschiedlichsten Arten von Yoga-Stilen und Yoga-Lehrer*innen-Ausbildungen am Markt angeboten.

Die folgende Informationssammlung „zum Finden, der für dich richtigen Yoga-Lehrer*in-Ausbildung und Ausbildungsinstituten“, basieren auf:

- den aktuellen Ausbildungsanforderungen von Yoga-Berufsverbänden,
- unseren seit dem Jahr 2006 gemachten Ausbildungserfahrungen,
- wiederkehrenden Fragen von Ausbildungs-Interessierten,
- Schilderungen von Ausbildungserlebnissen von Teilnehmer*innen anderer Ausbildungsinstitutionen.

Das Ziel von uns ist, dir möglichst umfassende, neutral gehaltene Informationen und Anregungen für deinen Auswahl- und Entscheidungsprozess betreffend deiner Yoga-Lehrer*in-Ausbildung zur Verfügung zu stellen.

2. Überblick zu den einzelnen Yoga-Stilen

Wir gehen in der folgenden Auflistung, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, auf klassische Yoga-Stile ein, die für eine basisbildende Yoga-Lehrer*in Ausbildung stehen.

Hatha-Yoga „*hatha*“= *Kraft, Ausdauer, Energie.*

Hatha Yoga kann als das "Basis" Yoga verstanden werden, auf dem viele andere Yoga-Stile aufbauen.

Hatha-Yoga ist ein Überbegriff für körperbezogenes Yoga, d.h. für yogische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Hatha-Yoga ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form und wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird, ist meistens Hatha-Yoga gemeint.

Ashtanga Yoga

Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (1915-2009) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yogas. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) oft durch Sprünge miteinander verbunden und mit der sog. Ujjayi-Atmung (Kehlkopfritzenatmung) verknüpft. Diese Atmung erzeugt innere Hitze, wirkt schweißtreibend und entgiftet so den Körper.

Integraler Yoga

Diese von Swami Satchidananda (1914-2002), Schüler von Swami Sivananda, entwickelte Form des Yoga vereint Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken. Ein in der indischen Tradition verwurzelter, geistige Weg, in dem mehr Wert auf eine ruhige, meditative Stimmung, als auf Exaktheit und Genauigkeit in den Asanas (Körperhaltungen) gelegt wird.



Iyengar-Yoga®

Der Inder B.K.S. Iyengar spricht: aiyengar (1918-2014) begründete diesen kraftvollen Yoga-Stil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führten zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils.

Iyengar-Yoga erlaubt auch im Gruppenunterricht ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Übenden. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln, wie zB Gurten, Klötzen, usw. und bei Bedarf werden die Übungen in Zwischenschritte aufgeschlüsselt. Genaue Beobachtung, Anweisung, Korrektur und ein didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil bringen Übende in exakte Positionen.

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga - nach der Lehre von Yogi Bhajan (1929-2004) - geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule (kundalini) ruhend angesehen wird. Dies wird durch intensive Atemübungen (pranayama), Körperhaltungen (asana), reinigende Übungen (kriya), Meditation und Singen von Mantrien erreicht.

Mischformen

Viele Yoga-Lehrende verbinden verschiedene Yogastile. Daraus ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte mit mehr oder weniger oder auch gar keiner Orientierung an die indische Weltanschauung.

Satyananda Yoga®

Diese von Paramahansa Satyananda Saraswati (1923-2009) entwickelte Yogarichtung, auch als Bihar Yoga bekannt, ist ein integrales und wissenschaftlich orientiertes System, das Menschen auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstfindung methodisch und holistisch unterstützt. Er vereint die Weisheit dreier alter Traditionen – Vedanta, Tantra und Yoga und basiert auf der Synthese von Techniken der traditionellen Yoga-Zweige. Satyananda Yoga Nidra™ (Tiefenentspannung) ist eine der wichtigsten Techniken des Bihar Yoga bzw. Satyananda Yoga®.

Sivananda Yoga

Die Sivananda-Yoga Vedanta Zentren wurden von Swami Vishnudevananda (1927-1993) gegründet, ein Lehrer des Hatha- und Raja-Yoga und enger Schüler des Yogameisters und Arztes Swami Sivananda (1887-1963). Gelehrt wird weltweit seit ca. 50 Jahren, klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz: Asanas (Yogaübungen), Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung, positives Denken und Meditation. Eine praktische Methode, die für alle Lebensstufen geeignet ist. Sie fördert körperliche und geistige Gesundheit: Fitness und Beweglichkeit, Konzentration, Stressbewältigung und Ausgeglichenheit.



Yoga im täglichen Leben® wurde von Paramhans Swami Maheshwarananda unter Beibehaltung der authentischen Yogatradition entwickelt und bietet ein abgestimmtes achtstufiges System, das seit Jahrzehnten weltweit gelehrt und geübt wird. Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditation sind methodisch angeordnet und bieten eine gute Wirkung für Körper, Geist und Seele.

Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya | Viniyoga

Der Inder Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) war der Lehrer vieler Yogalehrerinnen und -lehrer, die heute im Westen bekannt sind, so zB B.K.S. Iyengar (1918-2014), Sri Krishna Pattabhi Jois (1915-2009), A. G. Mohan (*1945) uvm. Sein Sohn T.K.V. Desikachar (1938-2016) setzte die Tradition fort.

Atmung und Bewegung werden bei diesem Yoga-Stil präzise koordiniert, in fließenden Abläufen (dynamisches Üben) und ruhigen Haltungen (statisches Üben), je nach Situation und Sinn der Praxis. Philosophie, Reflexion, Meditation haben ihren Platz. Die individuelle Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse der Gruppe oder des Einzelnen sind ein besonderes Merkmal dieser Art zu üben. Dementsprechend wird der Einzelunterricht sehr hoch geschätzt.

Weitere Yoga-Stile sind natürlich, u.a. im Internet, recherchierbar.

Quelle des o. g. Auszugs der Yoga-Stile: www.yogaguide.at/wissen/yogastile

3. Yoga Ausbildungsformate

***Lebenslanges Lernen gilt auch für Yoga, denn wie es so schön heißt:
„Yoga ist ein Lebens- und Erfahrungsweg“***

Dazu passt es, dass es, so wie es unterschiedliche Yoga-Stile gibt, auch unterschiedlichste Yoga Ausbildungsformate angeboten werden.

Die Unterschiede in der Ausbildungsdauer reichen von ein paar Wochen in Indien, oder einem anderen Platz auf dieser Welt, bis hin zu 5 Jahren Ausbildungsdauer.

Natürlich ergeben sich daraus unterschiedliche Erlebnisse, Ergebnisse hinsichtlich des Investments in Bezug auf Geld und Zeit, der Qualität und auch der möglichen Anerkennung der Ausbildung durch einen Berufsverband.

Die meisten westlichen Berufsverbände empfehlen bzw. fordern eine mindestens 200 Stunden lange Ausbildung, in Präsenzunterricht, bei ca. 1,5 bis 2 Jahren Ausbildungsdauer.

Aus diesem Grund betrachten wir hier nur die „klassischen“

Ausbildungsformate auf Basis der Empfehlungen der österreichischen und deutschen Berufsverbände und lassen hier bewusst Kompakt,-/ Wochen, - Online, usw. außen vor.



Format: Yoga-Ausbildung 200 (+) Stunden in mindestens 1,5 Jahren

Diese 200 (oder etwas mehr) Stunden Ausbildung hat den Vorteil eines überschaubaren zeitlichen wie finanziellen Investments. Dieses Ausbildungsformat hat das Ziel, in 200(+) Stunden Präsenz-Unterricht, praktisches wie theoretisches Wissen zu vermitteln, um Yoga unterrichten zu können.

Es ist aber auch möglich dies Format „nur“ zu nutzen, um Yoga „tiefer“ kennenzulernen oder festzustellen, ob du überhaupt Yoga unterrichten möchtest.

Auf jeden Fall ist dieses Format als Minimum, so zu sagen als Grundausbildung für Yoga-Lehrer*innen, gem. den Yoga-Verbänden, zu verstehen.

Viele Ausbildungsinstitute bieten zudem die Möglichkeit, unter Anrechnung der zertifizierten 200+ Stunden Ausbildung, auf eine 500 Stunden Ausbildung aufzustocken. Dies hat den Vorteil, zeitlich und finanziell von der 200(+) Ausbildung losgelöst, eine 500 Stunden Ausbildung zu erlangen.

Unter Umständen kann so eine „Aufstockung“ auch in einem anderen Ausbildungsinstitut erfolgen.

Format: Yoga-Ausbildung 300 (+) Stunden

Dieses Format entspricht im Prinzip dem des 200(+) Stunden Konzeptes. Der Unterschied ist jedoch, dass die Ausbildung auf 300 Stunden Präsenz-Unterricht basiert und somit ein höheres Investment (Zeit, Geld) erfordert.

In Bezug auf mögliche Aufstockungen zur 500 Stunden Ausbildung gelten die gleichen Grundsätze wie bei 200 Stunden Ausbildung, jedoch mit geringerem Aufwand.

Format: Yoga-Ausbildung 500 (+) Stunden

Dieses Ausbildungsformat beinhaltet eine bis zu ca. 5-jährige Yoga-Lehrer*in Ausbildung mit mindestens 500 Stunden Präsenzunterricht.

Dieses Format beinhaltet i.d.R. vertiefendes Wissen zu den Aspekten des Yoga (Asana, Pranayama, Meditation, usw.), der Yoga-Philosophie sowie der persönlichen Entwicklung.



4. Bekanntere Yoga-Berufsverbände

In diesem Abschnitt geben wir einen Überblick, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, zu den bekanntesten Yoga-Verbänden und deren generellen Anforderungen an eine, aus deren Sicht, qualifizierte Yoga-Lehrer*in Ausbildung. Auf Basis dieser Ausbildungsanforderungen sollten die Zertifizierungen der Yoga-Ausbildungsinstitute sowie der Yoga-Schüler*Innen erfolgen.

Was verbindet die unterschiedlichsten Yoga-Verbände?

Letztlich ist das Ziel eines jeden Yoga-Verbandes die Lehrinhalte und den Lehrumfang der Yoga-Ausbildungen möglichst zu standardisieren, um Yoga in hoher Qualität zu verbreiten. Dieser qualitätsorientierte Ansatz soll gegenüber Interessensvertretungen, Lehr- und Forschungseinrichtungen sowie den Medien Yoga in seiner positiven Wirkung mehr Anerkennung zu verschaffen.

Was trennt die unterschiedlichsten Yoga-Verbände?

Es ist u. a. die Art und Weise der Interessensvertretung, den vertretenden Yoga-Stilen, den unterschiedlichen Arten von Zugängen zur Mitgliedschaft, den unterschiedlichen Anforderungen an die Yoga-Ausbildungsinstitute und deren Ausbildungsinhalten mit Umfang/Dauer.

Dein Nutzen als Mitglied eines Yoga Verbandes

Je nach Berufsverband werden, in unterschiedlicher Intensität und Vielfalt, die Mitglieder durch Fachinformationen, Fortbildungs-Workshops, Veranstaltungen, usw. unterstützt.

Gerade die „Corona“ Zeit hat gezeigt, wie hilfreich, speziell Berufsverbände aus dem eigenen Land, sein können.

Das Engagement hinsichtlich der Aufklärung was Yoga ist und wie es wirkt – gegenüber politischen Vertretern sowie die Informationspolitik gegenüber den Mitgliedern hat gezeigt, wie wichtig und hilfreich Berufsverbände sind - und speziell „regionale“ Berufsgruppenvertretungen.

Was hat ein an einen Yoga-Verband angeschlossenes Ausbildungsinstitut für eine Auswirkung auf deine Yoga-Lehrer*in Ausbildung?

Je nach Yoga-Verband-Richtlinien ist der zu vermittelnde Yoga-Stil sowie die Unterrichtsinhalte mehr oder weniger restriktiv vorgegeben, was direkten Einfluss auf die Ausbildungsinhalte - und Umfang hat. Informiere dich bei der Auswahl deiner Ausbildungsinstitute und nutze unbedingt Probestunden, um festzustellen, ob das dein Yoga-Stil ist bzw. dein Ausbildungsziel passend ist.

Es gibt Yoga-Verbände bei denen mit der Mitgliedschaft eine Berufshaftpflichtversicherung verbunden ist, entweder im Mitgliedsbeitrag enthalten oder vergünstigt zu kaufen sind.



4.1. Yoga Verbände in Österreich

BYO (Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich) ist ein Berufsverband der Yogalehrenden Österreichs. Der Verband steht für einen achtsamen und qualitätsorientierten Umgang mit den heilsamen Lehren des Yoga. Eine gute Ausbildung sowie berufsbegleitende Weiterbildung sind zentrale Anliegen des Verbandes. Yoga Austria - BYO vertritt diesen qualitätsorientierten Ansatz gegenüber Interessensvertretungen, Lehr- und Forschungseinrichtungen sowie den Medien.

Der Verband ist Mitglied des internationalen Kompetenznetzwerks europäischer Yogalehrer*innen-Verbände, der Europäischen Yoga-Union (EYU). Mit über 70 anerkannten Ausbildungsschulen in Europa, stellt die EYU das größte, qualitätsgesicherte europäische Netzwerk für Yogalehrausbildungen dar.

Quelle sowie weitere Infos unter: <https://www.yoga.at>

YVO (Yoga Vereinigung Österreich) fördert die österreichischen Yogalehrenden, damit Yoga in höchster Qualität in Österreich verbreitet werden kann. Dazu wird auf die Einhaltung von internationalen Qualitätsstandards, wie der Yoga Alliance oder der International Yoga Federation geachtet.

Eines unserer vorrangigen Anliegen ist es, Yogalehrerinnen und Yogalehrer in verschiedenster Form zu fördern und damit Yoga in hoher Qualität in Österreich zu verbreiten. YVO Ausbildungsschulen, die Mitglieder der YVO sind, und Yogalehrer*innen-Ausbildungen anbieten sind derzeit in Wien, Kärnten und Spanien.

Einheitliche Qualitätskriterien mit einem hohen Ausbildungsstandard führen dazu, dass Yoga in Österreich in der Öffentlichkeit Anerkennung findet und von den Krankenkassen und vom Gesetzgeber ernst genommen wird.

Die YVO bietet Mitgliedern eine Berufshaftpflicht an, die im Mitgliedsbeitrag bereits enthalten ist.

Quelle sowie weitere Infos unter: <https://www.yoga-vereinigung.at>

4.2. Yoga Verbände in Deutschland

BDfY (Berufsverband der freien Yogalehrer und Yogatherapeuten e.V.)

Als Berufsverband möchten wir den Yogalehrer*innen unabhängig von den Traditionen des Yoga, die Möglichkeit geben, sich in einem Verband zu organisieren, umso mehr Sicherheit, Information und gesellschaftliche Akzeptanz zu bekommen. Der Verband bildet ein Netzwerk für Yogalehrer, Yogatherapeuten und Yoga-Interessierte.

Quelle sowie weitere Infos unter: <https://www.bdfy.de/berufsverband>

BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.)

Der (BDY) ist seit 1967 der maßgebliche Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland. Er ist weltanschaulich neutral und vereint rund 5.000 Yogalehrende unterschiedlicher Traditionen und Stile.



Der BDY setzt sich für die gesellschaftliche Anerkennung des Yoga in Deutschland ein. Er vertritt die berufspolitischen Interessen der Yogalehrenden insbesondere gegenüber Politik, Ministerien, Krankenkassen und deren Spitzenverbänden sowie weiteren Akteuren des Gesundheitswesens und fördert die wissenschaftliche Erforschung von Yoga.

Weitere Verbände sind z.B.:

BUGY (Berufsverband unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender)	https://www.yoga-berufsverband.de/
BYAT (Der Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten)	https://dyv.de/byat/
BYV (Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen)	https://www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/byv-infos/
DeGIT (Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie)	https://www.degyt.de/
DYG (Deutsche Yogagesellschaft e.V.)	https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/
3H Organisation Deutschland e.V.	https://www.3ho.de/web/startseite.html

Quellen-Angaben zu dem Abschnitt sowie weitere Infos unter:
<https://www.yoga.de/>

4.3 Yoga-Berufsverbände International

YA (AYA (American Yoga Alliance))

Die YA ist ein international agierender Yoga-Verband mit Sitz in USA sowie mehreren internationalen Ländervertretungen.

Viele Ausbildungsangebote in Vinyasa, Jivamukti oder Anusara sind durch die amerikanische Yoga-Alliance gemäß deren Standardvoraussetzungen für die 200+ Stunden Zertifizierung anerkannt.

Quelle sowie weitere Infos unter: <https://www.yogaalliance.org/>

Yoga Federation of Europe

Die Europäische Yoga Föderation versammelt Fachkräfte und Zentren im Bereich Yoga mit dem Ziel, nachhaltige Yogaausbildung und Weiterentwicklung im Berufsfeld von Yoga umzusetzen sowie die Fachkräfte dazu anzuregen, sich stets neue und tiefere Erkenntnisse über Yoga als Selbstentfaltungsdiziplin anzueignen.

Quelle sowie weitere Infos unter: <https://yoga-federation.eu>



5. Anforderungen der Yoga-Berufsverbände an Yoga-Ausbildungsinstitute sowie Yoga-Lehrer*in Ausbildungen

In diesem Abschnitt können wir der Komplexität wegen nicht detailliert die einzelnen Anforderungen der Yoga-Berufsverbände an die Yoga-Ausbildungsinstitute sowie Yoga-Lehrer*innen Ausbildungen auflisten.

Wichtig ist es festzuhalten, dass es unterschiedliche zu erfüllend Anforderungen (Ausbildungen, Weiterbildungen, Yoga-/Lehr-Erfahrung in Zeit und Umfang, usw.) für ein zertifiziertes Ausbildungsinstitut und deren Ausbilder*innen hinsichtlich:

- zu erfüllende Anforderungen an die Ausbildungsinstitution selbst, für eine Zertifizierung der Institution selbst,
- zu erfüllende Anforderungen an die Ausbilder*innen für eine Zertifizierung der Ausbilder selbst

geben sollte.

In Bezug auf das Yoga-Wissen, den Lehrerfahrungen und Qualitätsanspruch bieten dir diese Anforderungen bei der Auswahl deines Ausbildungsinstituts eine recht sichere Entscheidungshilfe.

Bezogen auf die Anforderungen an die Ausbildungsinhalte und Umfang prüfe und vergleiche die Ausbildungsbeschreibungen, eventuell auch die Ausbildungsunterlagen, die auf die Ausbildungsanforderungen des Yoga-Verbandes basieren, zumindest auf:

- Verhältnis theoretischer und praktischer An-/ Teil in der Ausbildung
- Unterrichtsgestaltung und Methodik
- Yoga-Philosophie
- Asanapraxis (richtige Ausrichtungen, Hilfsmittel,...))
- Pranayama, Bandha, Mudra
- Meditation und Meditationsformen
- Anatomie/Physiologie für den Yoga-Unterricht
- Lehrproben, Art und Umfang der Abschluss-/ Prüfungsarbeit

6. Zum Thema „Titel“ und „Zertifizierung“

Der „Titel“ der Ausbildung

Auch hierzu gibt es die unterschiedlichsten „Stile“, „Benamungen“.

Deutschsprachig wird in den Berufsverbänden „zertifizierte/r Yoga-Lehrer*in“ mit Ergänzung der Ausbildungsstunden bevorzugt verwendet.

ZB „zertifizierte Yoga-Lehrer*in 200“ für eine Ausbildung mit 200 Stunden Ansatz.

Englischsprachig dann "Yoga-teacher 200".

Dann gibt es noch Bezeichnungen wie „Diplom Yoga-Lehrer*in oder „Yoga-Trainer*in“ und viele mehr.

Arten der Zertifizierungsanbieter- /Stellen

Es gibt unterschiedliche Zertifizierungsmöglichkeiten - / Anbieter.

So werden zB von keinem Yoga-Berufsverband zugehörige Ausbildungs-Institutionen mit eigenen Ausbildungsstandards eigene Zertifizierungen angeboten.



Oder es gibt Zertifizierungen, die auf Kriterien eines Qualitätsmanagement-Systems, einer Wirtschaftsorganisation (WKO, Wifi, IHK, ,,,) basieren, nicht aber auf die eines Yoga Berufsverbandes.

Und es gibt Zertifikate, die von einem Yoga-Berufsverband zertifizierten Ausbildungsinstitut oder dem jeweiligen Yoga-Berufsverband, als Kontrollorgan dem Ausbildungsinstitut, erstellt werden.

Entscheidend ist die qualitative Basis des Zertifikats!

Investitionssicherheit und die wahrscheinlich qualitativ gesicherte Ausbildung bietet derzeit wohl nur die erfolgreiche Ausbildung bei einem Yoga-Berufsverband zertifiziertem Ausbildungsinstitut und deren ebenfalls zertifizierten Ausbilder*innen.

Warum ist dies so?

Nur die Anforderungen der Yoga Berufsverbände stehen im direkten Kontext zu dem in Yoga zu vermittelnden Wissen und Fähigkeiten.

Andere Organisationen (wie IHK, Wifi, WKO, ISO-/öCert) geben Zertifizierungen für die Geschäftsprozesse, was aber keinerlei Bedeutung hinsichtlich den Ausbildungsinhalten und deren Qualität hat.

Es gibt auch personenzertifizierte, z. B: „Yoga-Lehrer*in“-Fachtrainer-Ausbildungen, die auch keinen direkten Yoga-spezifischen Bezug hat, da diese Art der Zertifizierung einer ISO Norm zugrunde liegt, die keinen speziellen Bezug zu Yoga hat.

Speziell Letztere haben u.U. zusätzlichen Investitionsbedarf an Zeit und Geld.



7. Fragestellungen für deinen Auswahl- und Entscheidungsprozess

	Reflexionspunkte	Hinweise/Anregungen
7.1	Hast du bereits Yoga-Praxis?	Gute Voraussetzung für die Ausbildung, fallweise sogar Voraussetzung.
7.2	Hast du schon unterschiedliche Yoga-Stile und Yoga-Lehrer*in Unterrichtsarten erfahren?	Vor einer Entscheidung dazu unbedingt in eigene Erfahrungen investieren. Nutze z.B: Probestunden. Kläre, ob auch genau diese Art und Weise des Yoga in der Ausbildung gelehrt wird. Es dient dazu sicher zu werden, welchen Yoga-Stil in welcher Unterrichtsart (Yoga wird sehr unterschiedlich unterrichtet) du lernen möchtest.
7.3	Was ist dein Ziel das du mit der Yoga-Lehrer*in Ausbildung verbindest?	Möchtest du zukünftig Yoga unterrichten? Und wenn ja, für welche Zielgruppe (Anfänger, Sportler-körperlich anspruchsvolle, dynamische, gesundheitlich eingeschränkte/unbewegliche Menschen, Senioren., ...)? Oder möchtest du „nur“ Yoga vertiefend kennenlernen? Das Ziel klar festzulegen ist für die Entscheidung der Tiefe der Yoga-Ausbildung und möglichen Abschlüsse, Zertifizierung hilfreich. Für Yoga-Vertiefung reichen unter Umständen auch „nur“ spezifische Yoga-Workshops, z.B. Yoga-Philosophie aus.
7.4	Hast du Bedenken die Ausbildung körperlich und/oder mental zu schaffen?	Die möglicherweise vorhandenen Bedenken solltest du mit den potenziellen Ausbilder*innen besprechen. Yoga kann grundsätzlich von JEDEM praktiziert werden. Mögliche körperliche Einschränkungen können eine Besonderheit deines zukünftigen Yoga-Angebotes sein. Für mentale Herausforderungen gibt Yoga selbst Hilfestellung und u.U. Unterstützungsangebote während der Ausbildung durch zB psychologische Beratung, Mentaltraining, usw.



7.5	<p>Bieten dir die jetzigen Lebensumstände ausreichend Zeit für deine Yoga-Lehrer*in Ausbildung?</p>	<p>Die europäischen Yoga-Verbände fordern eine Ausbildung mit mindestens 200+ Stunden (Präsenz-) Unterricht, über mindestens 1,5 Jahre verteilt. Zu den Unterrichtsstunden kommen noch Selbststudium, Ausarbeitungen von Lehrproben, theoretische Prüfungsarbeit sowie die eigene Unterrichtspraxis dazu.</p> <p>Wann finden die Unterrichtseinheiten statt? An Wochenenden, in Unterrichtsblöcken, ... passt das in deinen Berufs- / Alltag?</p> <p>Hast du die Möglichkeit die Ausbildung zu unterbrechen (wg. Änderung der Lebensumstände) und in einer nächsten Ausbildungsreihe weiterzumachen? Dies ist auch eine Frage hinsichtlich der Kontinuität der Ausbildungen des Ausbildungsinstituts!</p>
7.6	<p>Was ist dein persönliches finanzielles Investment in diese Ausbildung? Speziell auch auf längere Sicht!</p> <p>Was erfüllt das Ausbildungs-Institut hinsichtlich der Yoga-Verbandanforderungen?</p>	<p>Yoga-Lehrer*in Ausbildungen werden in sehr, sehr unterschiedlicher Art und Weise angeboten. Es gibt finanziell und persönlich nichts „Schlimmeres“, wenn du nach der Ausbildung das Gefühl hast, aufgrund mangelnder Praxis und/oder Wissen, Yoga nicht unterrichten zu können und deswegen in weitere Basis-Ausbildung investieren musst.</p> <p>Für deine Investitionssicherheit hier einige Orientierungspunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfüllt die Ausbildung die Anforderungen der Yoga-Berufsverbände hinsichtlich Lehr-Inhalte, Lehr-Zeit sowie zertifizierte Ausbilder und zertifiziertem Ausbildungsinstitut? • Wie lange bietet das Ausbildungsinstitut schon Yoga-Lehrer*in Ausbildungen an? • Werden Entwicklungsmöglichkeiten angeboten (Yoga-Lehrer*in 200+Std., 300+Std. oder 500+ Stunden angeboten) Weiterbildungen angeboten? • Lass dir die Ausbildungsunterlagen zeigen, um einen Eindruck des theoretischen Lehrstoffs zu bekommen! • Prüfe, wie viel Yoga in der Ausbildung enthalten ist. Die Ausbildungszeit sollte nur für das Thema Yoga und speziell die Befähigung Yoga zu unterrichten, verwendet werden. So interessant andere Neben-Themen in der Ausbildung auch sein mögen, das gehört in andere Ausbildungen und/oder Workshops. Es kostet dich sonst deine Yoga-Lehrerfahrung!



		<ul style="list-style-type: none"> • Schau dir die Referenzen an. Im Idealfall bietet dir das Ausbildungsinstitut die Möglichkeit mit ehe-maligen Schülern Verbindung herzustellen. • Kläre ab, ob weitere Aufwendungen (Zeit und Geld) zur eigentlichen Ausbildungsgebühr noch dazu kommen? Z.B. für Prüfungsgebühren, der Zertifizierung, Literatur, Reisekosten, o.a.
7.7	Zertifizierung, Diplom, Trainer, und Namensgebungen	<p>Auch hierzu gibt es die unterschiedlichsten „Stile“, „Benamungen“.</p> <p>Deutschsprachig wird in den Berufsverbänden „zertifizierte/r Yoga-Lehrer*in“ mit Ergänzung der Ausbildungsstunden verwendet. Z.B. „zertifizierte Yoga-Lehrer*in 200+“; englischsprachig dann „Yoga-teacher 200+“.</p> <p>Dann gibt es noch die Bezeichnung „Diplom. Yoga-Lehrer oder Yoga-Trainer“.</p> <p>Entscheidend ist aber qualitative Basis des „Abschluss“. Hinsichtlich deiner Investitionssicherheit bietet dies derzeit nur die erfolgreiche Ausbildung bei einem Yoga Berufsverband zertifizierten Ausbildungsinstitut und deren ebenfalls zertifizierten Ausbilder*innen.</p>
7.8	Größe der Ausbildungsgruppe	<p>Was ist die voraussichtliche Teilnehmerzahl?</p> <p>Je größer die Gruppe ist, je weniger Individualität und eigene Unterrichtspraxis unter Supervision des/der Yoga-Lehrer*in während der Ausbildungseinheiten ist möglich.</p>
7.9	Die Menschen, die „Chemie“	<p>Du verbringst 200(+) Stunden mit dem Mensch „Yoga-Ausbilder*in“, da ist eine gewisse Sympathie von Vorteil. Nutze persönliche Gespräche, Informationsabende um die Menschen, die Ausbilder*innen, während deiner Ausbildung kennenzulernen.</p> <p>Bedenke dabei, dass es, je nach Ausbildungsinstitut, unterschiedliche Formate gibt. Es gibt die Ausbildung entweder bei größeren „Yoga-Schulen“, die dann eher mehrere Lehrer*innen in die Ausbildung einbinden, der / die „Haupt“- Lehrer*in nicht zwingend den Großteil der Unterrichtseinheiten gibt. Die andere Möglichkeit ist die Ausbildung in einer Yoga-Schule zu machen, mit einem / einer bestimmten Lehrer*in, der / die dann die meisten Yoga-Lehreinheiten wirklich selbst unterrichtet.</p>



8. Die Autoren

Karin-Karunadevi Steiger

Zertifizierte Yogalehrerin (YVO 500+), Yogatherapeutin (DPS)
Inhaberin Yoga-Schule Kärnten, Karin Steiger e.U. in Klagenfurt a. Ws
Zertifizierte Yoga-Schule; Mitglied im Ausbildungsausschuss der YVO
www.yogaschulekaernten.at

Dirk Brahmanadi Bock

Unternehmensberater, psychologischer Berater, Business-& Life-Coach, Supervisor
Inhaber der authentikos -Institut für Unternehmens- & Persönlichkeitsentwicklung OG und
der Marke „Dirk Bock, Mensch“
www.dirkbock.at

9. Copyright

Das Urheberrecht dieses Werkes/dieser Ausarbeitung liegt zu 100 % bei der Yoga-Schule Kärnten, Karin Steiger e. U.

Das Teilen, Vervielfältigen und Weiterverbreiten dieses Werkes/dieser Ausarbeitung ist in jedem Format oder Medium für beliebige Zwecke, unter folgenden Bedingungen erlaubt:

- Namensnennung: Du musst angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zum Lizenzgeber (dieses Werkes) beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben/Änderungen dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Du oder deine Nutzer oder Ihre Nutzung besonders.

UND

- Weitergabe unter gleichen Bedingungen — wenn Sie das Material remixen / vermischen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, darfst du deine Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.