



[www.institut.yoga](http://www.institut.yoga)

# Infoblatt / Lehrplan zur Yogalehrer-Ausbildung

mit Alex Fraim

2 Jahre / 640 UE

Beginn: 16. September 2023 / Ende 16.11.2023

Krankenkassen anerkannt

Diese umfangreiche Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in umfasst 640 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung eignet sich für Yoga-Praktiker ohne Vorerfahrung im Unterrichten sowie auch an jene, die schon Erfahrung mit Unterrichten haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern wollen. Zudem für diejenigen, die keine Absicht haben, Yogalehrer zu werden, aber ihre eigene Praxis erheblich vertiefen wollen ist die Ausbildung geeignet.

## **Hauptziele der Ausbildung:**

- die Entwicklung und Steigerung der eigenen Kraft und Vitalität sowie die Fähigkeit zur Achtsamkeit
- die Entwicklung und Förderung der Reifung in der eigenen Yogapraxis (Asana & Pranayama in der Iyengar Tradition)
- die Entwicklung eines umfassenden Verständnisses von Asana & Pranayama, um diese kompetent und sicher unterrichten zu können
- die Lehrfähigkeiten & -kompetenzen aufbessern (für das Unterrichten von Anfängern sowie „Therapiefällen“ und Menschen mit Sonderbedürfnissen)
- Sicherheit und Vermeidung von Verletzungen im Unterricht
- die Grundprinzipien der Anatomie & Physiologie lernen
- die Grundprinzipien der Ayurveda-Medizin (sowie ihre Beziehung zu Yoga) lernen
- erst Vertrautheit mit Philosophie und später ein tieferes Verständnis - nicht nur intellektuell, sondern auf einer Ebene, die praktisch, pragmatisch und unmittelbar relevant für das eigene Leben ist
- das Üben und die Verfeinerung / Vertiefung der Lehrfähigkeiten unter Aufsicht eines kompetenten Lehrers, der ständig Feedback und fördernde Kritik bietet.
- die Entwicklung und Verwirklichung von sich Selbst und die Entfaltung des vollen eigenen Potentials durch das Wissen, das Verständnis und die Erfahrungen während des 2-jährigen „Abenteuers“.

## **Voraussetzungen:**

- ein Mindestalter von 25 Jahren
- mindestens drei Jahre eigene Yoga-Praxis
- eine regelmäßige und lebendige Yogapraxis vor und während der Ausbildung
- ein tiefer gehendes Interesse für die Inhalte des Yoga, inklusive Philosophie / Psychologie
- Offenheit, Engagement, Ernsthaftigkeit und Beharrlichkeit
- die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen

Der Unterricht verteilt sich in insgesamt **vier Teilen (23 Wochenenden)**, inkl. 11 Freitagabende und **zwei 7-tägigen Intensiv-Blöcken**. Ausbildungsort: Institut für Yoga und Ayurveda in Waldkirch (bei Freiburg). Fünf von den 23 Wochenenden finden **online** statt - Termine siehe unten.

### **Zeiten:**

- Samstags: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr \*
  - Sonntags: 9:30 Uhr bis 17:30 Uhr \*
  - 11 x Freitags: 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr
  - Während der 2 Intensiv-Wochen: täglich von 10 Uhr bis 18:00 Uhr \*
- \* mit 90 Min. Mittagspause

### **Ablauf der Ausbildung / Lehrplan:**

#### **Teil 1 (5 Wochenenden):**

- *Philosophische Grundlagen*
- *Betonung auf die Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama nach der Iyengar-Methode)*

#### • **Termin 1:**

- Einführung
- Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

#### • **Termin 2:**

- Weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

#### • **Termin 3**

- Weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra
- Bhagavad Gita

#### • **Termin 4:**

- Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama)
- Bhagavad Gita

#### • **Termin 5 (online):**

- Weitere Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama)
- Weitere Philosophie
- Schriftliche Prüfung

#### **Teil 2 (4 Wochenenden):**

- *Medizinische Grundlagen*

- *Anatomie & Physiologie aus westlicher/schulmedizinischer Sicht (allgemein sowie spezifisch auf Asana bezogen)*
- *Nebenher weitere Verfeinerung von Asana & Pranayama*

- **Termin 6:**

- Der Bewegungsapparat

- **Termin 7 (online):**

- Der Bewegungsapparat (fortgesetzt)
- physiologische Grundlagen
- das Verdauungssystem

- **Termin 8:**

- Das Atemsystem
- Das Herz-Kreislauf-System
- Das Harnsystem
- Das Fortpflanzungssystem (weiblich / männlich)

- **Termin 9 (online):**

- Das Nervensystem
- Das Endokrinsystem
- Das Immunsystem
- Schriftliche Prüfung

### Teil 3 (6 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage):

- *Die Kunst des Unterrichts: Grundlagen und Techniken des Unterrichts*
- *Stabilisierung und weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama)*
- *Beginn des Unterrichts / Erlernen der Grundtechniken des Unterrichts*
- *Das Arbeiten mit Hilfsmitteln*

- **Termin 10:**

- Aufbau einer Yogastunde (Grundprinzipien)
- Technik des Vorzeigens
- Allgemeine Kontrolle einer Unterrichtsklasse

- **Termin 11 (7 Tage):**

- Das Erteilen von einfachen, klaren und verbalen Anweisungen
- Stimmintonierung, Körpersprache, Kontinuität in den Anweisungen
- Das Aneinanderreihen von Haltungen („The Art of Sequencing“)
- Die Technik des Beobachtens und des Folgerns (Atem, Augen, Haut, usw.)
- Das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln

- Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- Die Technik des mündlichen Korrigierens
- **Termin 12:**
  - Die Kunst des Berührens (Korrekturen, die Philosophie des Berührens)
  - Die Psychologie des Berührens
  - Die verschiedenen Arten der physischen Berührung
  - Beobachtung und Folgerung durch Berührung
- **Termin 13:**
  - Allgemeine Unterrichtstechniken
  - Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
  - Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- **Termin 14:**
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
  - Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- **Termin 15:**
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
  - Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
  - Ethik
- **Termin 16:**
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
  - Schriftliche Prüfung

#### Teil 4 (8 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage):

- *Stabilisierung der Praxis, Verfeinerung des Unterrichtens, vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln, therapeutische Ansätze, Problemfälle, usw.*
- *Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts*
- *Das Unterrichten von Pranayama*
- *Kreativität beim Unterrichten*
- *Ayurveda*
- *Yoga-Therapie*
- *Prävention durch Ayurveda & Yoga*
- *Vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie / Psychologie*
- *4 Vorstellstunden*
- *Berufskunde / „The Yoga of Money“*
- *Schriftliche Abschlussprüfung*
- *Praktikum: Assistieren bei mind. 4 Unterrichtsterminen (außerhalb des Unterrichts)*
- *Praktische Abschlussprüfung (außerhalb des Unterrichts)*

- **Termin 17 (online):**
  - Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts
  - Die Bandhas
  - Die yogische Psychologie und der feinstoffliche Körper (die Nadis, die Chakras, die 3 Körper, die 5 „Koshas“), Mudras, Mantra
- **Termin 18:**
  - Pranayama (Vertiefung der Praxis, das Unterrichten von Pranayama)
  - Weitere Stabilisierung und Verfeinerung der Praxis
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
  - Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
  - Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
- **Termin 19:**
  - Gestaltung eines 10-Wochen Anfängerkurses
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
  - Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
  - Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
- **Termin 20:**
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
  - Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
  - Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
- **Termin 21 (online):**
  - Ayurveda: Grundprinzipien und Theorie der Ayurveda-Medizin
  - Praktisches Wissen bzgl. Selbstbehandlung sowie Yoga-Therapie, Ernährung, Pathogenese (Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht), die Beziehung zwischen Yoga und Ayurveda sowie die Rolle des Ayurveda als Ergänzung zu Yoga
  - Prävention durch Ayurveda & Yoga
- **Termin 22 (7 Tage - „Therapie-Woche“):**
  - „Therapeutisches Yoga“, Teil 1: Beschwerden des Bewegungsapparats. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Rückenprobleme, Nacken-Schulter-Probleme, Hüftprobleme, Skoliose, Knie-Verletzungen & Ischiasbeschwerden
  - „Therapeutisches Yoga“, Teil 2: Organische Beschwerden & Erkrankungen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, Erkrankungen der Schilddrüse, Multiple Sklerose, Parkinson, Asthma, Tinnitus, Ängste, Depression, Menstruation, Menstruations-Beschwerden & Menopause, Yoga während der Schwangerschaft
- **Termin 23:**
  - Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Arbeit mit Hilfsmitteln und Menschen mit speziellen Bedürfnissen
  - Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik
  - „Kreativität“ beim Unterrichten

- Anspruchsvolleres Unterrichten (z.B. bei "Problemfällen")
- Arbeiten mit dem emotionalen Körper
- Arbeiten mit Trauma
- Weitere Vertiefung des Unterrichts und der Lehrmethoden
- Vorstellstunden

• **Termin 24:**

- Einführung in die Sanskrit-Sprache & die Devanagari-Schrift (देवनागरी)
- Auseinandersetzung mit der Philosophie
- Zurückkommen auf die Texte aus dem ersten Jahr
- Tieferes Erläutern und Integrieren der Philosophie
- Weitere Vorstellstunden
- Berufskunde
- "The Yoga of Money" (Finanzieller Erfolg als Yogalehrer/in)
- Marketing

• **Termin 25:**

- Weitere Vorstellstunden
- Aspekte im Hinblick auf Ethik, Versicherung und Gesetz
- Anerkennung von den Krankenkassen
- Wiederholung und Zusammenstellung der Lehren der letzten Termine, vor allem mit Bezug auf Lehrkenntnisse und -Techniken
- Schriftliche Abschlussprüfung
- Abschlussfeier

*Evtl. Abweichungen vom genauen Plan / von der genauen Reihenfolge sind möglich.*

Alle Auszubildende erhalten eine **25% Ermäßigung** auf alle Yogakurse, Workshops und Seminare beim Institut für Yoga und Ayurveda während der gesamten Ausbildungszeit.

Im Preis inbegriffen sind **2 Yoga-Einzelstunden** mit Alex Fraim.

Auch erforderlich ist die Teilnahme an mindestens 6 Yoga-Workshops à mind. 3 Stunden (Hinweis: Bis zu 3 bereits absolvierte Yoga-Seminare beim Institut für Yoga & Ayurveda dürfen geltend gemacht werden.)

Die Prüfung zum Yogalehrer bildet den Abschluss der Ausbildung. Sie unterteilt sich in eine praktische (5. Vorstellstunde) und eine schriftliche Prüfung. Mit Bestehen der Prüfungen und Einreichen aller Hausaufgaben wird das **Zertifikat** (anerkannt von der Zentralen Prüfstelle Prävention - siehe unten) überreicht.

Die Ausbildung erfüllt die neusten Richtlinien der Krankenkassen, die den Unterricht von qualifizierten Yoga-Lehrer/innen bezuschussen. (Die Ausbildungsstandards entsprechen den Anforderungen des

„Leitfadens Prävention“, die wiederum Voraussetzung für eine Zertifizierung der Kurse als Präventionskurs bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ sind.)

### **Leseliste:**

- Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga - *B.K.S. Iyengar*
- Licht auf Pranayama: Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga - *B.K.S. Iyengar*
- Yoga für die Frau: Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft - *Geeta S. Iyengar*
- Die Wurzeln des Yoga: Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali (Yogasutra) - *Eingeleitet und übersetzt von P.Y. Deshpande*
- Bhagavadgita: Der Gesang Gottes - *Eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran*
- Vollkommene Freiheit: Das große Krishnamurti-Buch - *Jiddu Krishnamurti*
- Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens - *James Nestor*
- Die Yoga Tradition - *Georg Feuerstein*
- Der Mensch - Anatomie und Physiologie - *Johann Schwegler & Runhild Lucius*
- Yoga-Anatomie 3D: Band 1 - *Ray Long*
- Anatomie der Bewegung - *Blandine Calais-Germain*
- Yoga in Bewegung: Einführungskurs - *Geeta S. Iyengar*
- Yoga in Bewegung: Mittelstufenkurs - *Geeta S. Iyengar*
- Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen - *B.K.S. Iyengar & Geeta S. Iyengar*
- Das große Ayurveda-Heilbuch: Die umfassende Einführung in den Ayurveda - *Vasant Lad*

### Termine:

- 1) 16.09.2023 - 17.09.2023
- 2) 06.10.2023 - 08.10.2023
- 3) 11.11.2023 - 13.11.2023
- 4) 08.12.2023 - 10.12.2023
- 5) 13.01.2024 - 14.01.2024
- 6) 23.02.2024 - 25.02.2024
- 7) 16.03.2024 - 17.03.2024
- 8) 12.04.2024 - 14.04.2024
- 9) 11.05.2024 - 12.05.2024
- 10) 14.06.2024 - 16.06.2024
- 11) 20.07.2024 - 26.07.2024 (7 Tage)
- 12) 14.09.2024 - 15.09.2024
- 13) 04.10.2024 - 06.10.2024
- 14) 16.11.2024 - 17.11.2024
- 15) 13.12.2024 - 15.12.2024
- 16) 18.01.2025 - 19.01.2025
- 17) 15.02.2025 - 16.02.2025
- 18) 06.03.2025 - 08.03.2025
- 19) 12.04.2025 - 13.04.2025
- 20) 15.05.2025 - 17.05.2025
- 21) 27.06.2025 - 28.06.2025
- 22) 26.07.2025 - 01.07.2025 (7 Tage - Yoga-  
Therapie Intensiv)
- 23) 19.09.2025 - 21.09.2025
- 24) 04.10.2025 - 05.10.2025
- 25) 07.11.2025 - 09.11.2025

### Kosten:

**5.700 €** bei einmaliger Zahlung / **5.950 €** bei monatlicher Ratenzahlung (Anzahlung 490 € / 210 € pro Monat über eine Laufzeit von 26 Monaten)

- *Inklusive 2 Einzelstunden während der Ausbildung*

- *zzgl. 360 € Prüfungsgebühr*

Die Gebühr beinhaltet *nicht* die für die Ausbildung benötigten Lehrbücher (siehe oben), Unterkunft und Verpflegung (außer Tee/Kaffee, Wasser, Erfrischungen, usw.).

*Max. Teilnehmerzahl: 14*

*Anmeldeschluss: 10.08.2023*