

Yoga künftig selbst unterrichten?

Ratgeber zur Yogalehrer Ausbildung



Yogisan

...immer schön entspannt ;)

Inhalt

- 1. Voraussetzungen und Vorkenntnisse**
 - Bin ich für eine Yogalehrer-Ausbildung geeignet?
 - Soll ich oder nicht...? Kleine Entscheidungshilfe
- 2. Die passende Yogalehrer-Ausbildung finden**
 - Wie finde ich den richtigen Yoga-Stil
 - Dauer und Kosten
 - Info-Veranstaltungen und Vorbereitungsseminare
- 3. Unterricht und Spezialisierung**
 - Unterrichtsmöglichkeiten
 - Möglichkeiten der Spezialisierung
 - Verdienst
 - Krankenkassen-Anerkennung
- 4. Ausbildungsstätten**

Yoga künftig selbst unterrichten?

Kleiner Ratgeber zur Yogalehrer Ausbildung

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Beim Gedanken an die nächste Yoga-Einheit steigt tief aus Ihrem Inneren Vorfreude auf. Später auf der Matte haben Sie das wohlige Gefühl, angekommen zu sein. Nach dem Üben sind Sie zufrieden und ausgeglichen, nichts bringt Sie jetzt aus der Ruhe. Und womöglich ist da seit längerem auch der Wunsch, mehr über die Hintergründe des jahrtausendealten Übungssystems zu erfahren. Falls es Ihnen ähnlich ergeht, ist Yoga für Sie wahrscheinlich mehr, als bloß ein nettes Hobby: Es ist zu einer Herzensangelegenheit geworden. Und vielleicht ist genau deshalb eine Yogalehrer-Ausbildung für Sie der richtige Weg.



1. Voraussetzungen und Vorkenntnisse

Bin ich für eine Yogalehrer Ausbildung geeignet?

Diese Frage stellt sich Jeder, bevor er eine so wegweisende Entscheidung trifft. Grundsätzlich gilt: Wenn Ihnen das Üben Freude bereitet, sind Sie für eine Yogalehrer-Ausbildung geeignet. Denn für die Teilnahme gibt es in der Regel keine expliziten Voraussetzungen hinsichtlich Körperbau, Flexibilität, Alter, Erfahrung oder Vorwissen.

Im Kopfstand sind Sie noch nicht ganz sicher? „Skorpion“ und „Pfau“ kennen Sie mehr vom Hörensagen? Es ist keinesfalls nötig, dass Sie fortgeschrittene Stellungen schon vor Beginn der Ausbildung beherrschen. Die Yogalehrer-Ausbildung vermittelt Ihnen nicht zuletzt den Willen, Ihren Körper entsprechend zu trainieren. Gleichzeitig unterstützt sie Ihre Weiterentwicklung in geistiger und seelischer Hinsicht, vermittelt Ihnen Hintergründe zur Yoga-Philosophie ebenso wie didaktisches Wissen und pädagogische Fähigkeiten.

Auch die Frage, wie lange und intensiv Sie vor Beginn der Ausbildung geübt haben, ist eher zweitrangig. Natürlich sollten Sie ausreichend Erfahrung haben – nur so können Sie beurteilen, ob Ihnen die Ausbildung auch wirklich Spaß machen wird. Denn die wichtigste Voraussetzung ist schlicht: Freude und Spaß an der Sache, gepaart mit dem Willen, ein professionelles Niveau zu erreichen. Somit ist für eine Yogalehrer-Ausbildung im Grunde Jeder geeignet, der

- Yoga seit längerem voller Freude praktiziert,
- Yoga professionell unterrichten möchte,
- mehr über Yoga erfahren und tiefer in Theorie und Praxis einsteigen möchte,
- herausfinden, was in ihm steckt und sein Potential entfalten möchte.

Soll ich wirklich...? Kleine Entscheidungshilfe

Vermutlich hat sich auch bei Ihnen schon der innere Zweifler gemeldet, und Sie fragen sich: Bin ich überhaupt für eine Yogalehrer-Ausbildung geeignet? Ist mein Körper flexibel genug? Habe ich die Zeit und Energie für eine anstrengende Ausbildung? Zweifel und Unsicherheiten tauchen bei jeder größeren Entscheidung auf. Die Frage ist, wie viel Beachtung Sie Ihrem inneren Zweifler schenken. Lassen Sie sich von ihm abbringen, weil er scheinbar gute Gründe vorbringt? Oder geben Sie Ihrem Herzenswunsch eine Chance?



Als kleine Entscheidungshilfe können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Ist Yoga für mich eine Herzensangelegenheit?
- Bin ich wissbegierig, wenn es um die Hintergründe von Yoga und verwandte Themen (z.B. Ayurveda, Meditation) geht?
- Verspüre ich Freude und Enthusiasmus bei dem Gedanken, anderen Menschen Yoga näherzubringen?
- Ist mir klar, dass Yoga aus mehr besteht als nur Körperübungen?
Habe ich Lust, mich tiefer darauf einzulassen?

Wenn Sie alle Fragen spontan mit „Ja“ beantworten können, sind Sie der Entscheidung für eine Yogalehrer-Ausbildung schon ein bedeutendes Stück näher gekommen.

2. Deine Yogalehrer Ausbildung finden

Vielfalt der Yoga Schulen und Traditionen

Wenn Sie Ihren Entschluss zur Yogalehrer-Ausbildung gefasst haben, stehen Sie womöglich vor der Frage, in welchem Stil bzw. welcher Tradition Sie lernen und später auch lehren möchten. Die Vielfalt der Yogastile, -Traditionen und -Schulen ist riesig. Eine erste Orientierungshilfe bietet Ihr Erfahrungsschatz: Wenn Sie zum Beispiel in Ihrer Yogaschule bisher Sivananda Yoga geübt haben und Ihnen diese Form entspricht und Spaß macht, suchen Sie sich am besten eine Ausbildung in der Ihnen vertrauten Sivananda-Yoga-Tradition. Wenn Sie nicht sicher sind, nehmen Sie sich die Zeit und probieren über einen längeren Zeitraum eine oder mehrere andere Yoga-Richtungen bzw. -Schulen aus, um den geeigneten Stil für sich zu finden.

Unterschiedliche Ausbildungsstätten setzen auch in der Ausbildung ihrer Yogalehrer unterschiedliche Schwerpunkte. Die Gewichtung einzelner Bereiche wie Körperübungen und Didaktik, Theorie und Hintergrundwissen etc. ist nicht überall gleich. Daher ist es wichtig, die Programm-Inhalte der jeweiligen Ausbildung genau zu studieren, etwa im Internet oder mit Hilfe entsprechender Broschüren. Die Grundausbildung deckt jedoch bei allen Yogastilen ein breites Spektrum ab: von Körperübungen über philosophische Hintergründe bis hin zu pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten.

Dauer und Kosten



Trotz der vielen berufsbegleitenden Angebote wird man Yogalehrer nicht einfach so nebenher. Denn abgesehen von fixen Unterrichtseinheiten entfällt der größte Teil des Zeitaufwands meist auf Lernen (Theorie) sowie insbesondere auf Ihre eigene kontinuierliche Übungspraxis: Die Schüler sind oft-mals angehalten, begleitend zur Ausbildung täglich eigenständig zu praktizieren (z.B. Asanas, Meditation, Pranayama). Auf diese Weise wird zugleich – je nach Ausbildung – ein bestimmter Lebensstil vermittelt, den es nach und nach zu verinnerlichen und umzusetzen gilt (z.B. vegetarische Ernährung, positives Denken etc.).

Die unterschiedlichen Ausbildungsangebote variieren stark im Hinblick auf Dauer und Kosten. Der Vorteil: Diese Vielfalt gibt Ihnen Gelegenheit, ein Programm zu wählen, das Ihren Bedürfnissen und Kapazitäten entspricht. Vielleicht können Sie sich eine mehrjährige, berufsbegleitende Ausbildung

vorstellen und sind bereit, dafür abends und am Wochenende Zeit zu investieren. Oder Sie bevorzugen eine Intensiv-Ausbildung, weil Sie gerade mehrere Wochen am Stück frei haben bzw. frei nehmen können.

Ihre Yogalehrer-Ausbildung können sie auch im Ausland absolvieren, weltweit werden zu diesem Zweck Intensiv-Programme in englischer Sprache angeboten – zum Beispiel in Indien, Frankreich oder auf den Bahamas

(z.B. [Sivananda Yoga Vedanta Centres](#)).

Für die mehrjährigen, meist berufsbegleitenden Programme spricht: Sie sind besonders gut geeignet, um Yoga fest in das eigene Leben und den Alltag zu integrieren. Über den gesamten Zeitraum der Ausbildung hinweg (meist 1-4 Jahre) sind Sie angehalten, selbst regelmäßig zu praktizieren. Durch das beständige Üben verinnerlichen Sie wesentliche Grundsätze, die Yogapraxis wird zum festen Bestandteil Ihres Lebens.

So unterschiedlich wie die Dauer und Inhalte einer Yogalehrer-Ausbildung sind auch die Kosten. Vierwöchige Intensiv-Ausbildungen zum Beispiel werden (je nach Anbieter, Unterrichtseinheiten, Art der Unterkunft etc.) ab ca. 2.000,- Euro angeboten. Für mehrjährige Ausbildungen gibt es meist die Möglichkeit der monatlichen Finanzierung (z.B. 200,- € pro Monat). Die Kosten variieren hier ebenfalls stark. Fragen Sie ggf. nach Sondertarifen für Studenten und Arbeitslose.

Info Veranstaltungen und Vorbereitungsseminare



Grundlegend ist natürlich auch die Frage, welche Ausbildungen in Ihrer Umgebung angeboten werden. Unten haben wir einige Adressen zusammengestellt, die Ihnen eine erste Orientierung bieten sollen. Um mehr über Inhalte und Aufbau einer bestimmten Yoga-Lehrer-Ausbildung zu erfahren, besuchen Sie am besten entsprechende Info-Veranstaltungen vor Ort. Dort bekommen Sie nicht nur einen guten Überblick über die Ausbildungsinhalte, sondern auch einen Eindruck von den Räumlichkeiten und der Atmosphäre. Bei dieser Gelegenheit lernen Sie auch den Ausbilder kennen und haben Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen. Manche Ausbildungsstätten bieten Interessenten als ersten Einstieg auch mehrtägige Vorbereitungsseminare, in denen wichtige Yoga-Grundlagen sowie Informationen über die Ausbildung vermittelt werden.

3. Unterricht und Spezialisierung

Für ausgebildete Yogalehrer bietet sich ein riesiges Spektrum an Unterrichts- und Spezialisierungsmöglichkeiten. Egal ob Sie eine eigene Yogaschule eröffnen oder im Fitness-Studio Kurse geben möchten, ob Sie Yoga spielerisch Kindern näher bringen oder in Unternehmen anbieten wollen: Als Motivation und Entscheidungshilfe können Sie sich bereits vor Beginn Ihrer Grundausbildung die Frage stellen, wo Sie später gern unterrichten würden bzw. in welcher Form und mit wem Ihnen das unterrichten besonders viel Spaß machen könnte.

Unterrichtsmöglichkeiten für Yogalehrer

Für viele ist die eigene Yogaschule ein Traum, der Schritt für Schritt Wirklichkeit werden soll. Doch nur ein Bruchteil aller ausgebildeten Yogalehrer wagt im Anschluss an die Ausbildung mit einer eigenen Schule den Schritt in die Selbstständigkeit.



Alternativ finden Yogalehrer zum Beispiel Beschäftigung in folgenden Einrichtungen:

- Private Yogaschulen
- Volkshochschulen
- Fitness-Studios
- Sportvereine
- Unternehmen
- Therapie-Zentren
- Hotels und Reiseveranstalter
- Schulen und Kindergärten

Übrigens: „Yogalehrer“ ist keine geschützte Berufsbezeichnung, weshalb die Tätigkeit theoretisch von Jedem ausgeübt werden kann, der es sich zutraut. Dennoch verlangen die meisten Institutionen und Schulen von ihren Lehrern zumindest ein Zertifikat oder Ähnliches.

Möglichkeiten der Spezialisierung

Weil Yoga vielfältige Angebote für unterschiedliche Zielgruppen bietet (Senioren, Geschäftsleute, Schwangere etc.), haben Yogalehrer entsprechende Möglichkeiten, sich zu spezialisieren und weiterzubilden. Dafür gibt es spezielle Aufbaukurse und Fortbildungen, zum Beispiel in folgenden Bereichen:

- Kinder-Yoga
- Yoga für Schwangere
- Rücken-Yoga
- Business-Yoga
- Yoga für Senioren
- Yoga Personal Trainer
- Yoga und Meditation
- Yoga und Ayurveda
- etc.



Natürlich erfordert nicht jede Unterrichtsform eine langwierige Fachausbildung. So sind bei manchen Ausbildungsstätten beispielsweise Kinder- oder Rücken-Yoga schon Bestandteile der Grundausbildung.

Verdienst als Yogalehrer

Reich wird man als Yogalehrer meist nur im übertragenen Sinne (da aber umso mehr!). Gängig sind Honorare zwischen 20,- und 40,- Euro pro Stunde bzw. Einheit. Viele Yogalehrer unterrichten deshalb in Teilzeit, zusätzlich zu einem anderen „Broterwerb“.

Doch so leicht sollten Sie sich nicht entmutigen lassen: Es gibt auch genügend Yogalehrer, die von ihrer Tätigkeit gut leben können. Das funktioniert zum Beispiel mit einer eigenen Yogaschule und gezieltem Marketing, in einer Festanstellung oder auch bei geschicktem Engagement in Nischen-Bereichen. Der Kreativität sind hier kaum Grenzen gesetzt.

Voraussetzungen für die Krankenkassen Anerkennung

Viele Versicherungen haben inzwischen erkannt, wie wertvoll Yoga für den Erhalt der Gesundheit ist und unterstützen auch Yoga-Kurse als präventive Maßnahme nach §20 SGB. Zum Leidwesen vieler Yogalehrer setzen die Versicherer dabei allerdings strenge Anforderungen an die Ausbildung derjenigen Yogalehrer, deren Kurse sie fördern: Zusätzlich zu einer erfolgreich abgeschlossenen, mindestens zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung muss der Lehrer über eine entsprechende Grundqualifikation im medizinischen oder pädagogischen Bereich verfügen.

Das kann eine staatlich anerkannte Berufsausbildung sein (z.B. Ergotherapeut, Physiotherapeut, Krankenschwester, Erzieherin) oder ein abgeschlossenes wissenschaftliches Studium wie z.B. Psychologie, Pädagogik, Gesundheits- oder Sportwissenschaften. Nur wenn beide Voraussetzungen erfüllt sind, erhält der Yogalehrer nach Beantragung eine entsprechende Zertifizierung durch die Krankenkassen.

4. Ausbildungsstätten nach Yoga Stil

Im Folgenden finden Sie einige wichtige Ausbildungsstätten für die einzelnen Yogarichtungen sowie Institutionen und Vereine, die Informationen zu Yogalehrer-Ausbildungen anbieten. Die Zusammenstellung soll Ihnen lediglich eine erste Orientierung bieten. Natürlich erheben wir hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Ashtanga Yoga

Die Yogarichtung nach Pattabhi Jois (1915 – 2009) steht für Kraft und durchtrainierte Körper. Unterrichtet wird nach einem festen Übungsplan. Deshalb gibt es keine Anleitungen für alle, sondern der Yogalehrer geht herum und weist jeden Schüler passend zu dessen individuellem Übungsstand an.

Informationen zu Ashtanga-Yoga-Ausbildungen in vielen deutschen Städten bieten unter anderem Dr. Roland Steiner (<http://de.ashtangayoga.info/unterricht/modulare-yogalehrer-aus-und-weiterbildung/>) und Anna Trökes (http://www.troekesyoga.de/sites_V2/ausbildungV2a.htm)

Hatha Yoga

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

Bürgerstr. 44
37073 Göttingen
Deutschland
Telefon: 0551/797744-0
www.yoga.de

Der BDY bildet seit rund 40 Jahren Yogalehrer aus und arbeitet mit zahlreichen Schulen in ganz Deutschland zusammen. Diese bieten Yogalehrer-Ausbildungen unterschiedlicher Stilrichtungen an, meist aber Hatha Yoga. Die Ausbildungen umfassen jeweils 720 Stunden, die sich über einen Zeitraum von drei bis vier Jahren verteilen. Der Verband achtet auf eine hohe Qualität in der Aus- und Weiterbildung von Yogalehrern.

Informationen zu regionalen Ausbildungsstätten und -programmen: http://www.yoga.de/bdy_lehr-ausbildungsschulen/

Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA)
Adolf-Scholz-Allee 6 - 8
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-130
<http://www.kneippakademie.de/>

Die Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) in Bad Wörishofen bietet Ausbildungen zum Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA und Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA.

Hatha Yoga nach Swami Sivananada

Zur Yogalehre des indischen Arztes Swami Sivananda (1887-1963) gehören neben dem körperbetonten Hatha Yoga auch Hingabe (Bhakti-Yoga), selbstloses Handeln (Karma-Yoga), die Entwicklung von Weisheit (Jnana-Yoga) sowie positives Denken bzw. Meditation. Der Unterricht folgt oft einem festen Ablauf mit Mantra-Rezitation, Atemübung (Pranajama), Aufwärmen durch Sonnengrüßen sowie einer variablen Übungssequenz, der sogenannten Rishikesh-Reihe, die der Lehrer an das Können der Schüler anpasst.

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V. (SYV)

Steinheilstr. 1

80333 München

Tel.: 089 / 70 09 66 9

<http://www.sivananda.org/> & <http://www.sivananda.eu/>

Die Sivananda Yoga Vedanta Zentren bieten weltweite Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen im Stil von Swami Sivananada.

Yoga Vidya e.V. (BYV)

Yogaweg 7

32805 Bad Meinberg

Tel.: 05234 / 870

<http://www.yoga-vidya.de/>

Yoga Vidya ist das größte Yogalehrer Aus- und Weiterbildungszentrum in Europa. Unterrichtet wird Yoga im Stil von Swami Sivananda. Informationen zu den unterschiedlichen Ausbildungsangeboten deutschlandweit unter <http://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung.html>

Iyengar Yoga

Der Yogastil des Inders B.K.S Iyengar verfolgt eine nahezu wissenschaftliche Systematik. Der Unterricht ist geprägt von detaillierten Erklärungen und teils aufwendigem Aufbau von Hilfsmitteln. IYENGAR® YogalehrerInnen durchlaufen eine mehrjährige Ausbildung und werden streng geprüft, was einen hohen Unterrichtsstandard gewährleisten soll.

Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland e.V. (IYVD)

Pappelallee 24

10437 Berlin

Tel.: 030.54 71 40 30

<http://www.iyengar-yoga-deutschland.de/>

Informationen zu Iyengar-Yogalehrerausbildungen in den Instituten in Berlin, Hannover, Köln und München unter <http://www.iyengar-yoga-deutschland.de/unterricht/lehrausbildung-1>

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga im Stil von Yogi Bhajan besteht, im Gegensatz zum Hatha-Yoga aus eher dynamischen Bewegungsabläufen, wenngleich die Körperstellungen dem Hatha-Yoga verwandt sind. Die Gesamtheit der Übungen (Asanas, Pranayama, Meditation) sollen eine im Becken eingeschlossene energetische Kraft (Kundalini) freisetzen, die wie eine Schlange die Wirbelsäule hochsteigt.

3H Organisation Deutschland e.V. (3HO)
Breitenfelder Str. 8
20251 Hamburg
Tel.: 040.47 90 99

"3HO - Healthy, Happy, Holy Organization": Verein zur Förderung des Menschen durch Kundalini Yoga in Deutschland

Infos zu Ausbildungsstätten für Kundalini-Yogalehrer deutschlandweit unter

<http://www.3ho.de/web/fuer-yogalehrende/kundalini-yoga-stufe-1/staedtetermine.html>



Jivamukti Yoga

Mit fließenden Bewegungen, getragen vom Atem, führt Jivamukti Yoga die Schüler an die eigenen Grenzen heran. Besonderheit: Der Unterricht wird oft begleitet von Musik wie Rock- oder HipHop.

Informationen zu Ausbildungsstätten in Deutschland und weltweit unter <http://jivamuktiyoga.com/>

Deutsche Yoga-Gesellschaft e.V. (DYG)

Sigmund Feuerabendt

95469 Speichersdorf/Forsthaus

Infos zu Ausbildungen zum Yogalehrer RDY/ EYA und Yogatherapeuten RYT/ EYA unter <http://www.yoga-uryoga.de/>

Copyright 2014 YogiSan GbR. Alle Rechte vorbehalten.



YogiSan: renommierter Online!Handel"

Bei uns treffen Sie auf begeisterte Yoginis und Yogis mit langjähriger Erfahrung im Bereich hochwertiger Produkte für Yoga und Meditation. Wir sind mit unserem YogiSan Yoga-Shop bereits seit 2004 erfolgreich am Markt. Profitieren Sie von geprüfter Qualität: Als Trusted Shops zertifiziertes Unternehmen steht Ihr YogiSan Yoga Shop für absolute Verlässlichkeit und sicheren Service. Entsprechend haben wir 2010 zusätzlich das Händ-lerbund-Zertifikat erhalten.

Rund um die Uhr für Sie da ! Ihr Online Yoga Shop

Um Ihnen einen ortsunabhängigen und schnellen Service zu bieten, haben wir den YogiSan Yoga-Shop ins Leben gerufen. So können Sie jederzeit bequem durch unser Sortiment stöbern. Ausführliche Produktbeschreibungen und realistische Abbildungen erleichtern Ihnen Vergleiche. Wir wollen, dass Sie über alle Details unserer Waren ehrlich informiert sind.

<https://www.yogisan-shop.com>

Bildnachweise:

1. michaeljung/Shutterstock
2. Olesya Feketa/Shutterstock
3. Pete Saloutos/Shutterstock
4. iofoto/Shutterstock
5. Markus Gann/Shutterstock
6. Marina Dyakonova/Shutterstock
7. Tatyana Vyc/Shutterstock