



Unity Yoga Ausbildungsordnung „Yogalehrer/in 500 (UY)“

1. VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AN DER AUSBILDUNG

- Mindestalter 20 Jahre
- 2 Jahre Yogapraxis unter Anleitung einer Yogalehrerin oder eines Yogalehrers
- Ein körperlich und psychisch guter gesundheitlicher Allgemeinzustand
- Ein persönliches Gespräch

2. UNITY YOGA RICHTLINIEN

Die Yogalehrer-Ausbildung bei Unity Yoga umfasst 500 Unterrichtseinheiten in 2 Jahren an insgesamt 24 Wochenenden.

Die UY- Rahmenrichtlinien für die Yogalehrerausbildung 500 (UY) beinhalten verpflichtende Mindestanforderungen in Bezug auf Fächer- und Themeninhalte. Versäumte Unterrichtseinheiten muss die/der Auszubildende entsprechend selbst nachholen.

Unity-Yoga – Rahmenrichtlinien „Yogalehrer/in 500 (UY)“ (500 UE/ 2 Jahre)

Hatha-Yoga 150 UE

Was ist Yoga? Darstellung der großen Yoga-Wege, -Stile und –Traditionen
Yoga als Lebensweise und Übungsweg, Asanas nach der Rishikesh-Tradition, Vinyasa-Yoga, Shavasana und Yoga-Nidra (Entspannungstechniken), Pranayama (Atempraxis und Energielenkung), modernes Ashtanga-Yoga, Theorie und Praxis des Kundalini-Yoga, Kriyas (Reinigungstechniken), Mudras und Bandhas (Siegel und Verschlüsse), Nadis und Chakras

Meditation 30 UE

Theorie der Meditation nach dem Yoga-Sutra, Vorbereitung auf die Meditationspraxis (Körperhaltung, Atmung), Konzentrationstechniken (dharana), verschiedene Formen und Traditionen der Meditationspraxis, Bhakti-Yoga, Mantra-Yoga, Buddhistische Achtsamkeitspraxis, die 4-Schritte-Meditation von Unity-Training

Medizinische Grundlagen 70 UE

Grundlagen der Anatomie und Physiologie, Bewegungsapparat, Skelettsystem, Muskelsystem, Nervensystem, endokrines System, Herzkreislaufsystem und Atmung,



Stoffwechsel und Verdauung, Therapeutische Aspekte des Yoga, Wirkungsweisen und Kontraindikationen verschiedener Yogatechniken

Stressmanagement 50 UE

neurologische und Psychologische Stressforschung, Neuroplastizität und kontemplative Neurowissenschaft, gesunde Ernährung und Schlaf, ganzheitliche Methoden zur Stressbewältigung Life-Balance-Training, multimodales Stressmanagement nach Gert Kaluza, Burnout-Prävention

Geschichte des Yoga, Yoga-Philosophie und Quellentexte des Yoga 80 UE

Jnana-Yoga, Sanskrit Grundlagen, Ursprünge, Traditionen und Entwicklungen des Yoga, Persönlichkeiten des Yoga, Veden und Upanishaden, Philosophie des Hinduismus, Vedanta und Samkhya-Philosophie, Yogasutra des Patanjali, Bhagavad-Gita, Hatha-Yoga-Pradipika, Philosophie und Praxis des Buddha-Dharma, Philosophie des Tantra, symbolische Bedeutung der Lilas (Göttergeschichten) und Relevanz für unser Leben, westliche Philosophie und Spiritualität, Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur, Ethik eines Yogis, Spiritualität des Christentums

Pädagogik 60 UE

Didaktik und Methodik des Yoga Unterrichts, Planung und Analyse von Yogastunden und -kursen, Hilfestellung, Korrektur, Hands-on, Einsatz von Hilfsmitteln, Yogaunterricht für besondere Zielgruppen, Partnernyoga

Unterrichtspraktikum 50 UE

Konzeption und Unterricht von 5 Vorstellstunden, Feedbackgespräch

Berufskunde 10 UE

Berufsmöglichkeiten für Yogalehrer, Grundregeln für erfolgreiche Selbständigkeit, Yoga im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Zusammenarbeit mit Berufsverbänden, Zusammenarbeit mit der Zentralen Prüfstelle Prävention

Gesamt 500 UE

Die UY-Rahmenrichtlinien sind für alle UY-Ausbildungen zur „Yogalehrer/in 500 (UY) verbindlich.



3. DOZENTEN/DOZENTINNEN-QUALIFIKATIONEN

Die nachfolgend dargestellte Dozenten/Dozentinnen-Qualifikation ist für die Unity Yoga-Ausbildungen verbindlich.

Disziplinen	Anforderungen
Hatha-Yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE • Eine mindestens 5-jährige Hatha-Yoga-Lehrerfahrung • Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 8 Jahren
Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE oder eine gleichwertige Meditationslehrer-Ausbildung • Eine mindestens 5-jährige Lehrerfahrung im Bereich Meditation und Achtsamkeit • Eine regelmäßige Meditations-Praxis von mindestens 8 Jahren
Medizinische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE • Eine medizinische, sportwissenschaftliche oder physiotherapeutische (o.ä.) Berufsausbildung mit mehrjähriger Lehr- oder Berufserfahrung • Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 3 Jahren
Psychologie und Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE • Eine psychologische oder psychotherapeutische (o.ä.) Berufsausbildung mit mehrjähriger Lehr- oder Berufserfahrung oder Stressmanagement-Trainer-Ausbildung • Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 3 Jahren
Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Eine abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung • Eine mehrjähriger Lehrerfahrung in der Erwachsenenbildung oder ein Studienabschluss in Indologie, Philosophie o.ä. • Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 3 Jahren
Unterrichtsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE • Eine mindestens 5-jährige Hatha-Yoga-Lehrerfahrung



	<ul style="list-style-type: none">• Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 8 Jahren
Berufskunde	<ul style="list-style-type: none">• Berufsausbildung oder mehrjährige Berufstätigkeit im Bereich Existenzgründung, Unternehmensberatung, Steuerberatung etc.• Einen mindestens 3-jährigen Bezug zum Berufsfeld Yoga



PRÜFUNGSORDNUNG ZUR ERLANGUNG DES TITELS „YOGALEHRER/IN 500 (UY)“

1. ZULASSUNG ZUR PRÜFUNG

Die Zulassung zur Prüfung erfolgt über die zuständige Schulleitung. Es müssen folgende Nachweise erbracht werden:

- Nachweis über die erforderlichen Vorstellstunden
- Anwesenheit von mindestens 85% der Ausbildungszeit

2. UNITY-YOGA PRÜFUNG

Die Organisation der Prüfung vor Ort obliegt Unity Yoga. Mögliche Prüfungs- sowie Ausbildungskosten sind durch die Ausbildungsschule vor Beginn der Ausbildung kenntlich zu machen und sind von den TeilnehmerInnen zu tragen.

Die UY-Prüfung besteht aus drei Teilen

- Schriftliche Abschlussprüfung (ca. 4 Zeitstunden)
- Praktische Prüfungsstunde mit Feedbackzeugnis (s. Anlage) und moderierter Abschlussbesprechung
- Eigenständige Erarbeitung eines Kurzvortrags mit Feedbackzeugnis

2.1. SCHRIFTLICHE ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die schriftliche Abschlussprüfung gilt als bestanden, wenn die zu beantworteten Fragen selbständig, richtig und ausreichend (50%) mit der nötigen Sachkompetenz sowie in guter sprachlicher Form beantwortet wurden.

Die Abschlussprüfung wird von der Schulleitung gelesen und bewertet. Die Prüfungsteilnehmer erhalten eine qualifizierte Rückmeldung zu ihrer schriftlichen Abschlussprüfung.

2.2. PRÜFUNGSSTUNDE

Die schriftliche Ausarbeitung der Prüfungsstunde mit einem Themenschwerpunkt wird der Schulleitung spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin eingereicht. Diese enthält eine detaillierte Erläuterung von Ziel und Inhalten des Stundenablaufs mit Wirkungen zu den einzelnen Asanas und Pranayama-Techniken.

Als bestanden gilt die Prüfungsstunde, wenn folgende Aspekte nachgewiesen werden konnten (siehe hierzu Feedbackbogen im Anhang):

- Alle Elemente einer Hatha-Yogastunde sind enthalten / sinnvoller Aufbau
- Thema als roter Faden und meditatives Leitbild



- Angemessene körperliche Forderung und gute Balance von Anspannung und Entspannung
- Ständige Hinweise auf Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung, Wirkungen und Nachspüren
- Guter Schülerkontakt mit Hands-On, Adjustments und Korrekturen
- Souveränität und Überzeugung als Lehrerpersönlichkeit
- Erreichung einer Entspannungsreaktion und körperlich-geistigen Stärkung bei den Teilnehmern

2.3. KURZVORTRAG „Stressmanagement“

Inhalt der dritten Prüfung ist ein Kurzvortrag von 15 Minuten (plus Zeit zur Beantwortung von Fragen) zu einem frei gewählten Thema aus dem Bereich Stressmanagement.

Das Thema des Kurzvortrags aus dem Themenbereich Stressmanagement wird der Schulleitung spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin mitgeteilt. Als bestanden gilt der Prüfungsvortrag, wenn folgende Aspekte ausreichend vermittelt werden konnten (s.u. Feedbackbogen):

- Sachlich korrekter Inhalt
- Erkennbare Struktur
- Verständliche Sprache, deutliche Sprechweise, ausgeglichenes Tempo
- Effektvolle Stilmittel
- Körpersprache mit Blickkontakt, Gestik, Haltung und Mimik
- Visualisierung des Themas mit Medieneinsatz
- Kreativität
- Wirkung auf den Zuhörer

3. QUALIFIKATIONSERTEILUNG UND WIEDERHOLUNG

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn die schriftliche Abschlussprüfung, die Prüfungsstunde und der Kurzvortrag erfolgreich abgeschlossen wurden.

Wurde ein Prüfungsteil nicht bestanden, so bestehen folgende Wiederholungsoptionen:

- Wiederholung der schriftlichen Abschlussprüfung
- Wiederholung der Prüfungsstunde
- Wiederholung des Kurzvortrags

Die Prüfung muss spätestens nach drei Jahren abgeschlossen sein. Bei erneuter Prüfung entstehen zusätzliche Prüfungsgebühren.



4. PFLICHTEN DER AUSBILDUNGSSCHULE

Über den Verlauf der Prüfungsstunde und des Abschlussvortrags wird jeweils ein Bewertungsbogen(Feedbackzeugnis) ausgestellt.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung stellt Unity Yoga ein Yogalehrer-Zertifikat über 500 UE aus.

Das Zertifikat enthält den Vermerk „Das Zertifikat entspricht den Rahmenrichtlinien des BDY zur Mitgliedschaft in seinem Berufsverband.“

Das Zertifikat berechtigt außerdem zur Führung des Titels Yogalehrer/in (UY) und berechtigt zum international anerkannten Eintrag als Yogalehrer bei der Yoga Alliance (RYT 500).

Das Zertifikat erfüllt bei entsprechender Grundqualifikation die Anforderungen der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen, um entsprechend dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes Präventionskurse anbieten zu können.

Die Ausbildungsschule ist verpflichtet, sämtliche Prüfungsunterlagen 10 Jahre aufzubewahren.

6. PRÜFUNGS-AUSSCHUSS

Der Prüfungsausschuss wird von Unity Yoga einberufen. Er setzt sich zusammen aus der Schulleitung und einem Dozenten aus dem Ausbildungsteam der Ausbildungsschule. Den Vorsitz übernimmt die Schulleitung.

7. BEURTEILUNG - FEEDBACKBOGEN

Jede(r) PrüfungsteilnehmerIn erhält nach jeder Vorstellstunde wie auch nach der praktischen Prüfung sowie nach dem Kurzvortrag jeweils einen Beurteilungsbogen (Feedbackbogen), der das Feedback der Prüfungsleitung sowie der Teilnehmer widerspiegelt. Beispiel siehe nächste Seite.



Praktische Prüfung zur Yogalehrer-Ausbildung

Feedbackbogen für: _____

Inhalt	★	✓	-
Anfangsentspan./Medit.			
Kaphala bhati / Pranayama 1			
Wechselatmung / Pranayama 2			
Sonnengruß			
Sonnengruß Variationen / Mondgruß			
Umkehrstellung			
Vorwärtsbeugen			
Rückbeugen			
Drehstellungen			
Gleichgewichtsstellung			
Kraftstellung			
Endentspannung			
Meditationsstellung			
Abschluss			

Unterrichtstechnik	★	✓	-
Sinnvoller Aufbau			
Thema / roter Faden			
Körperliche Forderung			
Balance Anspannung - Entspannung			
Hinweis auf Atmung			
Hinweis auf Konzentration			
Hinweis auf Entspannung			
Hinweise zum Nachspüren			
Hands-on / Korrekturen			
Hinweis auf Wirkungen			
Zeiteinteilung			

Sprache / Erscheinung	★	✓	-
Klarheit der Anweisungen			
Detaillierte Ansagen			
Lautstärke			
Flüssige Sprache			
Souveränität			
Ruhe / Gelassenheit			
Positivität / Begeisterung			
Achtsamkeit			
Stand / Sitz			
Schülerkontakt			

Gesamteindruck _____



Prüfung bestanden nicht bestanden

Datum:							
Präsentation von:							
Thema:							
	Anforderungen	++	+	0	-	--	zu verbessern
Inhalt	sachlich richtig, angemessene Gewichtung von Haupt- und Nebenpunkten						sachliche Fehler, wichtige Punkte zu kurz, nebensächliche Punkte zu ausführlich
Bezug zu Yoga und Leben	Klar erkennbar, ermöglicht Alltagstransfer						Nicht erkennbar, kein Alltagstransfer
Struktur	klar erkennbar, zielgerichtet, hilfreich für das Publikum, roter Faden						nicht nachvollziehbar, ungeschickt, verwirrend
Rhetorik	Sprache	verständlich in Satzbau und Wortwahl, sicher im Ausdruck					unverständlich, umständlich, unsicher, unangemessen
	Sprechweise, Stimme	deutlich, angemessen in Lautstärke und Betonung, variiert					undeutlich, zu leise oder zu laut, monoton
	Sprechtempo	ausgeglichen, dynamisch, gute Pausentechnik					zu schnell, keine Pausen, stockend, Blackouts
	Stilmittel	effektiv, dramatisch, spannend, interessant					eintönig, ohne Akzente
Körpersprache	Blickkontakt	jeder fühlt sich angesprochen, Vortrag möglichst frei					fehlt, unsicher, stur von der Vorlage abgelesen
	Gestik/Haltung	unterstreicht die Aussage offen und freundlich, wendet sich an das Publikum					blockiert, verschlossen, abgewandt, steif, übertrieben
	Mimik	freundlich, entspannt					verkrampft
Visualisierung	aussagekräftige Schaubilder, klare Bezeichnungen, übersichtliche Tabellen						keine oder überladene Schaubilder, Tabellen ohne Aussagewert, Medieneinsatz unangemessen
Medieneinsatz	richtiger Zeitpunkt, routinierte Technik, Vorbereitung						ungeschickt, unscharfe Einstellung, nicht leserlich
Kreativität	besondere Idee, Übertragung des Inhalts in eine geschickte Form, Pointierung des Kerns						phantasielos, wenig überraschend, löst wenig Zuhörerinteresse aus
Wirkung	Werden die Zuhörer erreicht?						ohne Wirkung auf die Zuhörer

Gesamteindruck _____

Prüfung bestanden nicht bestanden