

# Unterrichtsplanung Yogalehrer Ausbildung Modul I ab September 2025

YLA 2025/2 Di Sep Lakshmi

Anatomie WE 31.1./01.02.26

Abschlusswochenende 28./29.11.26

O: Ordner; Schöps: Das große Praxisbuch f.Einsteiger u.Fortgeschrittene; 6P: Sixpack im Kopf; BG: Bhagavad-Gita; HYP: Hatha-Yoga-Pradipika; YS: Yogasutra;

YdB: Gannon/Life: Jivamukti-Yoga; GSS: Kaluza-Gelassen u.sicher im Stress

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
1	30.09.25	Einführungsbesprechung, gegenseitiges Vorstellen. Was ist Yoga? Was ist ein Yogi?	Freie Hatha-Yogastunde	vollständige Yogaatmung	Atem-Meditation		Florian
2	07.10.25	Besprechen des Übens zuhause. 3 Körper und 5 Hüllen (Koshas).	Freie Hatha-Yogastunde, Wahrnehmung der Koshas	Wechselatmung	Beobachtung der Koshas	Sixpack im Kopf, Kapitel 1, Ordner bis 23.	Florian
3	14.10.25	Jnana Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga: Die Wege des Yoga	Freie Hatha-Yogastunde mit allen 6 Yogawegen	Kapalabhati	Beobachtung der Koshas	Sixpack im Kopf, Kapitel 2, Ordner bis 32.	Florian
	21.10.25	Herbstferien 2. Woche frei				Sixpack im Kopf, Kapitel 4	
4	28.10.25	Anatomie: Die 7 Chakras / Das endokrine System, Drüsen und Hormone	Freie Hatha-Yogastunde mit den Chakras	Kapalabhati, Wechselatmung	Chakra-Meditation	Schöps bis S. 37 Yoga verstehen: 28, 29	Frauke
5	04.11.25	Die 7 Chakras als Evolutionsmodell	Übung der Ansagen: Sonnengruß, Wechselatmung, Krieger 1	Kapalabhati, Wechselatmung mit Energielenkung	Chakra-Meditation	Schöps bis S. 71 Sixpack im Kopf Kapitel 5	Florian
6	11.11.25	Die 7 Chakras als Evolutionsmodell	Übung der Ansagen: Sonnengruß, Kaphala Bhati, Krieger 2	Kapalabhati, Wechselatmung mit Energielenkung	Chakra-Meditation	Sixpack im Kopf Kapitel 6	Florian
7	18.11.25	Was ist Meditation? Meditations-Techniken, Erfahrungen und Hindernisse in der Meditation. Regelmäßige Meditationspraxis	Übung der Ansagen: Sonnengruß, Trikonasana, gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge, Schulterbrücke	Kapalabhati, Wechselatmung	Atem-Meditation	Sixpack im Kopf Kapitel 7	Simona
8	25.11.25	Yoga-Sutras: Die ersten 4 Sutras	Übung der Ansagen: Fisch, sitzende Vorwärtsbeuge, Schmetterling	Kapalabhati und Wechselatmung mit Mula-Bandha	Meditation mit den ersten 4 Yoga-Sutras	Yogasutra Kap 1, 1. Hälfte	Florian

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
9	02.12.25	Raja Yoga: Die 5 Zustände des Geistes (Mudha, Kshipta, Vikshipta, Ekagrata, Nirodha), Objekte der Meditation	Übung der Ansagen: , Kobra, Bogen, halber Drehsitz	Kapalabhati und Wechselatmung mit Uddiyana-Bandha	Beobachtung und Beruhigung des Geistes	Yogasutra Kap 1, 2. Hälfte	Florian
10	09.12.25	Kriya-Yoga: Bewältigung der Angst, die 5 Leidursachen (Kleshas)	Übung der Ansagen: Krähe, Shavasana	Kapalabhati und Wechselatmung mit Jalandhara-Bandha	Kriya-Yoga-Meditation	Yogasutra Kap 2, 1. Hälfte	Florian
11	16.12.25	Die Ethik des Yogalehrer: Die 5 Yamas und die 5 Niyamas	Übung der Ansagen mit Assist: Sonnengruß, Kaphala Bhati, Krieger 1	Kapalabhati und Wechselatmung mit Maha-Bandha	Meditation mit den Yamas und Niyamas,	Yogasutra Kap 2, 2. Hälfte	Florian
12	23.12.25	War Jesus ein Yogi? - Der Sinn von Weihnachten. Weihnachtsfeier	Weihnachtsyoga-stunde mit Ansagen der Wirkungen	Kapalabhati und Wechselatmung mit Ashvini-Mudra	Weihnachtsmeditation	Thomas-Evangelium (online)	Florian
	30.12.25	<b>Weihnachtsferien (1 Dienstag frei), Lektüre: Bhagavad Gita</b>				<b>Bhagavad Gita</b>	
13	06.01.26	Raja-Yoga: Die 8 Glieder des Yoga	Übung der Ansagen mit Assist: Sonnengruß, Wechselatmung, Krieger 2, Trikonasana	Kapalabhati und Wechselatmung mit Agni-Sara	Meditation mit den 8 Stufen des Yoga	Yogasutra Kap 3, 1. Hälfte	Florian
14	13.01.26	Die 2 Stufen von Samadhi? Von der gegenständlichen zur gegenstandslosen Meditation, die Siddhis (übernatürliche Kräfte)	Übung der Ansagen mit Assist: gegrätschte steh. Vorwärtsbeuge, Schulterbrücke, Fisch	Kapalabhati mit Wechselatmung Wechselatmung,	Meditation mit den Stufen des Yoga	Yogasutra Kap 3, 2. Hälfte	Florian
15	20.01.26	Yoga-Psychologie: Die 4 Teile des Geistes, Rishikesh-Reihe: Wirkungen der Asanas. Erklären der Reihenfolge.	Übung der Ansagen mit Assist: sitzende Vorwärtsbeuge, Schmetterling, Kobra	Kapalabhati, Wechselatmung, Shambhavi-Mudra	Meditation mit den 4 Teilen des Geistes	Yogasutra Kap 4	Florian
16	27.01.26	Prinzipien des Yoga-Unterrichts, Unterrichtsprinzipien des Hatha-Yoga, Erklären und Einteilung der Unterrichtsgruppen.	Übung der Ansagen mit Assist: Bogen, halber Drehsitz, Krähe	Kapalabhati, Wechselatmung, Kechari-Mudra	Meditation mit Sonne und Mond	Bhagavad-Gita Einleitung	Florian
	31.01./01.02.26	<b>Anatomie 2 und 3: Skelettsystem und Muskelsystem</b>	Yogastunden mit Schwerpunkt Skelett und Muskelsystem	Kaphalabhati, Wechselatmung	Body Scan	Ann Swanson: Yoga verstehen 10-21 BDY Heft: Yoga in Prävention und Therapie	Frauke

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
17	03.02.26	Einführung in die Bhagavad Gita: Hintergrundgeschichte, Mahabharata, Zusammenfassung Kapitel 1 und II 1-10	Lehrprobe 1: Gegenseitiges Unterrichten 1/1, Yoga Mittelstufenstunde	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Om	BG Kap 1	Florian
18	10.02.26	Bhagavad Gita II, 11-38: Die Unsterblichkeit der Seele.	Lehrprobe 1:: Gegenseitiges Unterrichten 1/2, Yoga Mittelstufenstunde	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Om namo bhagavate Vasudevaya	BG Kap 2, 1. Teil	Florian
19	17.02.26	Bhagavad Gita. Kapitel 2: die Lebensweise des weisen Yogi; Varna-Ashrama-Dharma (4 Varnas, 4 Ashramas).	Lehrprobe 1: Gegenseitiges Unterrichten 1/3, Yoga Mittelstufenstunde	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Hare Krishna Maha Mantra	BG Kap 2, 2. Teil, Kap 3	Florian
20	24.02.26	Anatomie 4: Das Herz-Kreislauf-System, Erkrankungen und Yogatherapie	Cardio-Yogastunde, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems	Kaphalabhati, Wechselatmung	Bodyscan innere Organe	Ann Swanson: Yoga verstehen 34, 35	Frauke
21	03.03.26	Bhagavad Gita II, III, IV: Karma Yoga: Der Yoga des selbstlosen Handelns. Handeln ohne Karma zu erzeugen.	Lehrprobe 1: Gegenseitiges Unterrichten 1/4, Yoga Mittelstufenstunde	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Mantra Om Aim sarasvatyai namaha	BG Kapitel 4	Florian
22	10.03.26	Bhagavad Gita VI-XII, Yoga der Meditation und Bhakti Yoga, 4 Purushartas: Wünsche und Ziele des Menschen	Lehrprobe 1: Gegenseitiges Unterrichten 1/5, Yoga Mittelstufenstunde	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Om namo Narayanaya	BG Kap 5-7	Florian
23	17.03.26	Bhagavad-Gita XIII-XVIII: Jnana-Yoga: Die drei Gunas,	Yogastunde mit der Bhagavad-Gita oder Lehrprobe 1 1/6	(im Rahmen der Unterrichtsgruppen)	Om Shri Maha Lakshmyai Namaha	BG Kap 8-12	Florian
24	24.03.26	Yogische Ernährung, gesunde Ernährung, Warum vegetarisch. Nahrungsgruppen der 3 Gunas	Yogastunde mit den 3 Gunas	Kaphalabhati, Wechselatmung	Mantra Meditation mit Om	BG Kap 13-15	Frauke
25	31.03.26	Yoga für Einsteiger	Yogastunde für Einsteiger mit kleiner Ansprache	Kaphalabhati, Wechselatmung	Kraftwort-Anker	BG bis Ende	Florian
	07.04.26	Osterferien: 2. Dienstag frei, Lektüre: Kaluza: Gelassen und sicher im Stress				Kaluza: Gelassen und sicher im Stress	

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
26	14.04.26	Unterrichtsdidaktik: Yoga für Einsteiger: Schwerpunkt auf Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung	Yogastunde für Einsteiger mit kleiner Ansprache	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Die Unity-Meditation: Körper-Wahrnehmung	Gelassen und sicher im Stress Kapitel 1	Florian
27	21.04.26	Stress-Management 1: Was ist Stress? Funktion, Nutzen und Gefahren; die Stress-Ampel, 3 Teile der Stresssituation, Stressbewältigung	Yogastunde für Einsteiger mit kleiner Ansprache	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Wahrnehmung der Atmung	Gelassen und sicher im Stress Kapitel 2	Florian
28	28.04.26	Stress-Management, Teil 2 Regeneratives Stressmanagement	In Zweiergruppen: Ansprache, Devi-Atmung und Schultergruß	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Sakshi-Bhava: Wahrnehmung des Geistes	Gelassen und sicher im Stress Kapitel 3 und 9	Florian
29	05.05.26	Stress-Management, Teil 3, kognitives Stressmanagement, instrumentelles Stressmanagement	In Zweiergruppen: Sonnengruß für Einsteiger, Endentspannung mit PMR	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Meditation über die innere Kraftquelle	Gelassen und sicher im Stress Kapitel 5-7	Florian
30	12.05.26	Stress-Management, Teil 4 Kognitives Stressmanagement Neu-Einteilen der Unterrichtsgruppen	In Zweiergruppen: Schulterbrücke, Schmetterling oder halbe Vorwärtsbeuge, Sphinx, Baum	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Kraftwort-Anker	Gelassen und sicher im Stress Kapitel 4 und 8	Florian
31	19.05.26	Einführung in die Vedanta-Philosophie: Wer bin ich? Was ist das Problem und was ist das Potential des Menschen?	In Zweiergruppen: Hands-On und Adjustments	Kapalabhati, Wechselatmung, Bhastrika	Wer-bin-ich-Meditation	Ordner: Jnana Yoga	Florian
	26.05.26	<b>Pfingstferien</b>					
32	02.06.26	Vedanta-Philosophie: Die Grundbegriffe des Vedanta: Jiva, Jagad, Avidya, Maya, Atma, Brahman, Moksha,	Unterrichtsgruppen 2/1: Yogastunde für Einsteiger	Kapalabhati, Wechselatmung, Surya-Bedha	Atman und Brahman	Ordner	Florian
33	09.06.26	Vedanta-Philosophie: Die Hymnen des Shankara	Unterrichtsgruppen 2/2: Yogastunde für Einsteiger	Kapalabhati, Wechselatmung, Ujjayi	Das innere Licht	Ordner	Florian
34	16.06.26	Die Hymnen des Shankara, Gleichnisse der Vedanta-Philosophie: Schlange und Seil etc.	Unterrichtsgruppen 2/3: Yogastunde für Einsteiger	Wim-Hof-Atmung	Gleichnis des Vedanta	Ordner	Florian

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
35	23.06.26	Anatomie 5: das Atemsystem	Unterrichtsgruppen 2/4: Yogastunde für Einsteiger	Kapalabhati, Wechselatmung	Body-Scan der inneren Organe	Yoga verstehen: 30-33	Frauke
36	30.06.26	Gleichnisse der Vedanta- Philosophie Fortsetzung	Unterrichtsgruppen 2/5: Yogastunde für Einsteiger	Breathwork	Kombinierte Mantra- Meditation	Ordner	Florian
37	07.07.26	Anatomie 6: Das Verdauungssystem, vegetatives Nervensystem	Yogastunde mit Schwerpunkt auf tiefer und langer Atmung		Bodyscan der inneren Organe	Yoga verstehen 38-41	Frauke
38	14.07.26	Zwischenfest: Jede/r Teilnehmer/in bringt etwas mit. Mantra-Yoga, die 6 Teile eines Mantras, Mantra-Meditation, Arten von Mantras	Unterrichtsgruppen 2/6: Yogastunde für Einsteiger	Pranayama mit Mantras	Mantra Meditation mit So-ham		Florian
39	21.07.26	Yin Yoga	Yin-Yogastunde	Yin-Yoga-Pranayama	Yin-Yoga-Meditation: Betrachtung der Meridiane	Ordner	Simona
	28.07.2026 04.08.2026 11.08.2026 18.08.2026	Sommerferien (4 Wochen frei) Lektüre: Das Herz von Buddhas Lehre				Das Herz von Buddhas Lehre	
40	25.08.26	Die Bedeutung der indischen Götter	Kopfstand-Workshop 1	Pranayama mit Bandas	Japa mit Mala, Mantra- Meditation: Om gam ganapataye namaha	Ordner	Florian
41	01.09.26	5 Bhavas (Rasas) und 9 Formen von Bhakti	Rishikesh-Reihe mit Variationen in Atmung und stehenden Positionen (Kraftstellungen), Kopfstandvariationen	Pranayama mit Bandas	Japa mit Mala, Mantra- Meditation: Hare Krishna Mahamantra	Ordner	Florian
42	08.09.26	Philosophie des Bhakti-Yoga. Stufen des Bhakti-Yoga, Fortgeschrittenes Hatha-Yoga	Rishikesh-Reihe mit Variationen in Drehstellungen, Handstand	Pranayama mit Bandas	Japa mit Mala, Mantra- Meditation: Radha- Mantra	Ordner	Florian
43	15.09.26	Hands-on-Yoga: Korrigieren und unterstützen	Fortgeschrittenes Hatha-Yoga mit Variationen, Schulterstand und Pflug	Pranayama mit Bandas	Meditation der liebenden Güte (Metta)	Hands-on-Yoga Einleitung	Florian

	Datum	Theorie	Asanas	Pranayama	Meditation	Lesen	Yogalehrer voraussichtlich
44	22.09.26	Vinyasa Yoga, Theorie und Praxis	Vinyasa Krama Yoga Übertrag von Konzept und Theorie in die Unterrichtspraxis	Pranayama mit Bandas	Om namah Shivaya	Yoga der Befreiung 103-127	Simona
45	29.09.26	Anatomie 7: das Immunsystem, Lymphsystem, Säure-Basen-Haushalt	Yogastunde mit Schwerpunkt auf Immunsystem	Pranayama mit Bandas	Bodyscan	Yoga verstehen 36,37	Frauuke
46	06.10.26	Die Hatha-Yoga-Pradipika 1: Asana, Energetische Wirkungen des Hatha Yoga, was ist Kundalini Erweckung	Fortgeschrittene Hatha-Yoga-Asanas, Asanas der Hatha- Pradipika	Mahakumbhakas der Hatha-Pradipika	Om namah Shivaya	HYP Kap 1	Florian
47	13.10.26	HYP 2: die 6 Kriyas	Fortgeschrittene Hatha-Yoga-Asanas der Hatha-Pradipika, Armbalancen	Mahakumbhakas der Hatha-Pradipika	Trataka	HYP Kap 2	Florian
	20.10.26	Herbstferien 1. Woche frei, Lektüre: Lektüre: Hatha-Yoga- Pradipika, Skuban Pranayama				HYP	
48	27.10.26	HYP 3: die fortgeschrittenen Pranayamas, Kundalini-Yoga: Nadis, Chakras, Prana,	Fortgeschrittene Yoga-Asanas der Hatha-Pradipika, Kopfstand-Workshop	Mahakumbhakas der Hatha-Pradipika	Kundalini-Meditation	HYP Kap 3	Florian
49	03.11.26	Jivamukti Yoga	Jivamukti- Yogastunde	Ujjayi-Pranayama	Ujjayi-Meditation	Yoga der Befreiung bis 77	Simona
50	10.11.26	HYP 4: Mudras und Bandras Die 5 Prana-Vayus: Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana	Asanas der Hatha- Yoga-Pradipika, Skorpion-Workshop	Die Mudras der Hatha- Pradipika	Meditation mit Shambhavi-Mudra	HYP Kap 4	Florian
51	17.11.26	Wiederholung, offene Fragen, Einteilung der Unterrichtsgruppen	Yogastunde mit den Kriyas, Asanas länger halten mit Chakra- Konzentration.	Himalaya-Kaphala- Bhati	stille Meditation		Florian
52	24.11.26	Anatomie 8: Das Gehirn und das Nervensystem	HYP 3: die fortgeschrittenen Pranayama, Kundalini- Yoga: Nadis, Chakras, Prana	Kapalabhati, Wechselatmung mit Chakra-Konzentration	Bodyscan des Nervensystems	Yoga verstehen 22-27	Frauuke
	28/29.11.20 26	Abschlusswochenende Prüfung Modul I, Mantraweihnachten	Samstagmorgen: schriftliche Prüfung, Samstagnachmittag: 2 Prüfungsgruppen, Sonntag: 2-4 Prüfungsgruppen		Meditation über die Quelle des Wissens im Menschen		Florian