

# Organisatorisches

## Ausbildungsdaten und -Zeiten Modul I+2

15.03.25 – 10.05.26, 15 Wochenenden (Modul I, 350 UE)

06.06.26 – 21.02.27, 9 Wochenenden + 4 Yogatherapiewochenenden  
(Modul 2, Fortgeschrittene YLA, 300 UE)

+ mind. 1x wöchentliche Yogapraxis in unseren Kursen\* o. im Yogastudio deiner Wahl.

### **Yogalehrer-Ausbildung Agenda 2025/26/27 (Abweichungen vorbehalten)**

Datum	Thema/Lektüre
<b>15./16.03.25</b>	Hatha Yoga I: Sonnengruß-Ansagen, Hatha-Yoga-Ansagen, Unterrichtsprinzipien Mittelstufenstunde, Grundlegende Yoga-Philosophie: 6 Yoga-Wege, 3 Körper, 5 Hüllen, Yoga-Traditionen, Yoga-Schriften
<b>12./13.04.25</b>	Hatha Yoga 2: Die grundlegenden Atemtechniken: vollständige Yoga-Atmung, die Chakras, die Geschichte des Yoga. Lektüre: Inge Schöps:Yoga, bis Seite 59, 218-223, Ordner bis S.100
<b>10./11.05.25</b>	Meditation und Yoga-Sutras. Gegenseitiges Unterrichten: Übung der Ansagen, Raja Yoga: Meditation. Lektüre: beliebiges Yoga-Sutra
<b>21./22.06.25</b>	Gegenseitiges Unterrichten: Übung der Ansagen, Hands-On und Adjustments, Ausrichtung, Kontraindikationen, Raja Yoga: Meditation. Lektüre: Inge Schöps: bis Seite 215
<b>12./13.07.25</b>	Erste Lehrprobe;Yoga im Alltag, Die Bhagavad-Gita, Karma-Yoga, Bhakti-Yoga; Kirtan; Lektüre: Bhagavad-Gita Kapitel 1-12
<b>30./31.08.25</b>	Erste Lehrprobe Fortsetzung; Die Bhagavad-Gita Jnana-Yoga, der spirituelle Krieger. Lektüre: Bhagavad-Gita Kapitel 13-18
<b>13./14.09.25</b>	Anatomie I: funktionale Anatomie, Skelettsystem, Muskelsystem mit Maheshvara Lehner, Lektüre: Ordner Anatomie I Vorbereitung, Anatomie für YogalehrerInnen

Datum	Thema/Lektüre
<b>04./05.10.25</b>	Jnana-Yoga: Einführung in die Vedanta-Philosophie, die 8 Begriffe des Vedanta, Unterrichten einer Anfängerstunde. Lektüre: Ordner Seite 200-212
<b>08./09.11.25</b>	Hatha-Yoga 3: Lehrprobe: Unterrichten einer Anfänger-Yogastunde; Einführung ins Stressmanagement, die evolutionäre Funktion von Stress. Lekt: Kaluza GSS, Ordner Seite 172-199
<b>13./14.12.25</b>	Mantra-Yoga, Yoga und Christentum, War Jesus ein Yogi? Wirkung von Meditation, Lehrprobe: Unterrichten einer Anfänger-Yogastunde, Yoga und Ernährung, Weihnachtsfeier, Lektüre: N. Roewers/F. Heinzmann: Sixpack im Kopf
<b>17./18.01.26</b>	Pranayama, Kundalini-Yoga, fortgeschrittenes Hatha-Yoga: Mudras, Bandhas, Kriyas, Die Asanas der HYP. Lektüre: Hatha-Yoga-Pradipika, Ordner Seite 212-223
<b>14./15.02.26</b>	Anatomie 2: die inneren Organe, Herz-Kreislauf-System, Hormonyoga, die 5 Pranas, mit Shakti Lehner, Lektüre: BLMY 32-41, Ordner Anatomie II Vorbereitung
<b>21./22.03.26</b>	Hatha-Yoga 4: Fortgeschrittenes Hatha-Yoga; Vinyasa-Yoga, Adjustments und Korrekturen; Lektüre: Yoga der Befreiung, Ordner 224-240
<b>25./26.04.26</b>	Wiederholung, Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung, <b>praktische Prüfungen:</b> Unterrichten einer fortgeschrittenen Yogastunde mit Thema
<b>09./10.05.26</b>	<b>Schriftliche Prüfung, praktische Prüfungen:</b> Unterrichten einer fortgeschrittenen Yogastunde mit Thema; <b>Zertifikatsübergabe Modul I</b>



Datum	Thema/Lektüre
<b>06./07.06.26 (Modul 2)</b>	Yogastunden für spezielle Zielgruppen: Yoga für den Rücken, Business-Yoga, Yoga für Schwangere, Yoga für Senioren. Lektüre: Ordner
<b>11./12.07.26</b>	Magic touch: Hands-on, Adjustments, Korrekturen, therapeutische Yoga-Berührung, Yoga-Massage. Lektüre: Georgieva: Hands-On Yoga
<b>29./30.08.26</b>	Anatomie 3: Yoga bei Beschwerden, therapeutisches Yoga mit Maheshvara Lehner, Einführung ins Ayurveda mit Shakti Lehner. Lektüre: Liebscher-Bracht: Deutschland hat Rücken
<b>12./13.09.26</b>	Bhakti Yoga, Die Götter des Hinduismus, Vertiefung Vedanta; gegenseitiges Unterrichten: besondere Zielgruppen. Lektüre: Schumann: Die großen Götter Indiens Teil I Lehrprobe mit Hands-on und Adjustments
<b>10./11.10.26</b>	Ashtanga-Yoga, I. Serie, Hands-On und Adjustments, mit Gabor Nagy. Lektüre: Ronald Steiner: Ashtanga Yoga I. Serie, Steiner/Trökes: Yoga für Fortgeschrittene
<b>14./15.11.26</b>	Yoga Sequencing, Hands-On und Adjustments, Lektüre: Hands-on Yoga, Yoga der Befreiung
<b>12./13.12.26</b>	Karma und Reinkarnation, Die Lehren des Buddha, Fortgeschrittenes Hatha-Yoga. Lektüre: Schumann: Die großen Götter Indiens (Teil 2 Buddha)
<b>16./17.01.27</b>	Referate zum Thema Stressmanagement <b>praktische Prüfungen</b>
<b>20./21.02.27</b>	Referate zum Thema Stressmanagement, <b>praktische Prüfungen, Abschluss mit Zertifikatsumgebung Modul 2</b>