

Organisatorisches

Ausbildungsdaten und -Zeiten Modul 1+2

15.03.25 – 10.05.26, 15 Wochenenden (Modul 1, 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
15./16.03.25	Hatha Yoga 1: Sonnengruß-Ansagen, Hatha-Yoga-Ansagen, Unterrichtsprinzipien Mittelstufenstunde, Grundlegende Yoga-Philosophie: 6 Yoga-Wege, 3 Körper, 5 Hüllen, Yoga-Traditionen, Yoga-Schriften
12./13.04.25	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
10./11.05.25	Meditation und Yoga-Sutras. Gegenseitiges Unterrichten: Übung der Ansagen, Raja Yoga: Meditation. Lektüre: beliebiges Yoga-Sutra
21./22.06.25	Gegenseitiges Unterrichten: Übung der Ansagen, Hands-On und Adjustments, Ausrichtung, Kontraindikationen, Raja Yoga: Meditation. Lektüre: Inge Schöps: bis Seite 215
12./13.07.25	Erste Lehrprobe; Yoga im Alltag, Die Bhagavad-Gita, Karma-Yoga, Bhakti-Yoga; Kirtan; Lektüre: Bhagavad-Gita Kapitel 1-12
30./31.08.25	Erste Lehrprobe Fortsetzung; Die Bhagavad-Gita Jnana-Yoga, der spirituelle Krieger. Lektüre: Bhagavad-Gita Kapitel 13-18
13./14.09.25	Anatomie I: funktionale Anatomie, Skelettsystem, Muskelsystem mit Maheshvara Lehner, Lektüre: Ordner Anatomie I Vorbereitung, Anatomie für YogalehrerInnen

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

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