



Info-Blatt

Yogalehrer-Ausbildung (YAA-500)



INHALT

-
1. Allgemeines

 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

 3. Ausbildungsziel

 4. Lehrplan

 5. Methodik

 6. Dokumentation

 7. Abschluss

 8. Ausbildungsleitung

 9. Rahmendaten

 10. Kosten und Förderungen

 11. Orte und Termine

 12. Mehr Info

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ office@yogaakademie-austria.com Web: www.yogaakademieaustria.com



Die Yogalehrer-Ausbildung

Die Lehre und Techniken des [Yoga](#) weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten, aber auch verantwortungsvollsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann. [Der Yoga-Lehrer, die Yogalehrerin](#) wird zu einer Schlüsselperson, die Menschen bei ihrem persönlichen Wachstum begleitet.

Die [Yogalehrer-Ausbildung](#) ist ein den ganzen Menschen veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung.

Die [Yoga-Akademie Austria](#) freut sich, eine über 20 Jahre und ca 200 Ausbildungslehrgänge gereifte Ausbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer anbieten zu können, eine Ausbildung, die den [modernen Anforderungen an eine umfassende und fundierte Berufsausbildung entspricht](#).

Das vorliegende Infoblatt gibt dir einen Einblick in Wesen, Ablauf, Lehrziel, Lehrplan, Prüfungsform und weitere organisatorische Aspekte der Yogalehrer-Ausbildungsmodule, die dich vom Level „Yogalehrer/in (YAA-300)“ zum Level „YAA-500“ führen. Für Fragen steht unser Ausbildungsbüro gern zur Verfügung (Details siehe letzte Seite).

1. Allgemeines

Es gibt 2 Levels der Yogalehrer-Ausbildung: 300 und 500 Stunden.

1. Die 300-Stunden Grundausbildung

In dieser im allgemeinen 2 Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Techniken und das fundierte Unterrichten des Yoga in Kursen und Seminaren. Mit dem erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen, [eine Yoga-Schule gründen](#) und Yoga-Kurse und -Seminare anbieten.

Die Details der 300-Stunden Grundausbildung werden im Infoblatt „Yogalehrer-Ausbildung 300 Stunden“ beschrieben.

2. Die 500-Stunden Ausbildung

Diese Ausbildung besteht aus der 300-Stunden Grundausbildung und zwei Optionen einer 200 Stunden umfassenden Oberstufe:

- Beim „*modularen Aufbau*“ besuchst du 3 Weiterbildungen zu den Themen [Gesundheit](#), [Meditation](#) und [Asanas](#). Mit diesen 3 Ausbildungen bist du zusätzlich zu Yogalehrer/in (YAA-500) auch Gesundheitsyogalehrer/in und Meditationslehrer/in.
- Beim Aufbau ["Yoga Sadhana Intensiv"](#) besuchst du eine spezielle 200 Stunden-Weiterbildung, die die Grundausbildung in allen Bereichen vertieft und festigt;

Konzept und Inhalte dieser beiden Optionen sind Gegenstand der folgenden Seiten.



2. Zielgruppe und Voraussetzungen

Zielgruppe

Die Yogalehrer-Ausbildung (YAA-500) wendet sich an Menschen, die

- besonders tief in Theorie und Praxis des Yoga eindringen und die Wissenschaft des Yoga für die eigene Anwendung erschließen wollen,
- Yoga in Form von Kursen oder Seminaren in besonders fundierter Weise an andere Menschen weitergeben wollen,
- Yoga-Techniken in ihrer beruflichen Tätigkeit (z.B. Gesundheitstrainerin, Masseur, Seminarleiterin) als Ergänzung und Unterstützung einsetzen wollen.

Voraussetzungen

Die Teilnahme an den Aufbau-Modulen YAA-500 setzen einen erfolgreichen Abschluss einer [Yogalehrer-Ausbildung](#) mit mindestens 200 Stunden Umfang voraus. An diesen Weiterbildungen können nicht nur Absolventen der Yogalehrer-Ausbildungen der [Yoga-Akademie Austria](#) teilnehmen, sondern auch Yogalehrer, die bei anderen Instituten ausgebildet wurden.



3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Nach der [Grundausbildung YAA-300](#) gibt es die Möglichkeit, sich mit der Ausbildungs-Oberstufe YAA-500 auf einen der beiden folgenden Fachbereiche zu konzentrieren (grundsätzlich ist es natürlich auch möglich, beide Wege zu beschreiten, also beide Oberstufen zu besuchen) und damit die entsprechenden Kompetenzen zu erwerben bzw. zu vertiefen.

1. Im modularen Aufbau werden deine Lehrkompetenzen in den Fachgebieten Gesundheit, Meditation und Asanas aufgebaut, sodass eine Spezialisierung bzw. Erweiterung deines Angebots möglich ist.

- Als [Gesundheitsyogalehrer/in](#) kannst du speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse leiten und in allgemeinen Yoga-Kursen auf gesundheitsrelevante Aspekte eingehen.
- Zudem entstehen durch das Studium der gesundheitlichen, anatomischen und physiologischen Zusammenhänge ein vertieftes Gesundheitsbewusstsein sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe.
- [Meditationslehrer](#) können Meditationskurse leiten und Menschen auf ihrem Meditationsweg begleiten und unterstützen.
- Durch das intensive Auseinandersetzen mit der Meditation im Rahmen der Ausbildung öffnen sich neue Tore in der persönlichen spirituellen Entwicklung.
- Die [Weiterbildung im Bereich Asanas](#) erweitert deine Übungs- und Unterrichtspraxis der verschiedenen Asanas, ihrer Wirkungen, Variationen und der Möglichkeiten der Korrektur und Vertiefung.

2. Beim Aufbau „Sadhana Intensiv“ werden die Ziele der [Yogalehrer-Ausbildung YAA-300](#) weiter entwickelt und vertieft. Am Ende der Ausbildung YAA-500 wirst du -

- dein Verstehen von Konzept und Zusammenhängen des Yoga vertieft haben,
- die wichtigsten und wirksamsten [Yoga-Techniken](#) in Theorie, Übungs- und Unterrichtspraxis in Tiefe kennen,
- den Weg und die Methoden des Yoga besonders kompetent und einfühlsam an andere Menschen weitergeben können,
- die Methoden, die deinem eigenen Wesen am meisten entsprechen, herausgefunden haben und sie in angeleiteten Yogastunden wirksam einsetzen können, womit ein besonders authentisches und inspirierendes Unterrichten gegeben ist;
- Inspiration und Freude in dir fühlen, Yoga an andere Menschen weiter zu geben.
- eine über die Kenntnis von Techniken und Fachwissen hinausgehende persönliche Entwicklung fortgesetzt haben, die sich aus dem Integrieren der Yoga-Ethik und -Philosophie ins eigene Leben und der persönlichen Yoga-Praxis ergibt. Aus dieser Entwicklung erwächst eine besonders inspirierte und authentische Qualität des Yoga-Unterrichts.



4. Lehrplan

Die folgenden Lehrpläne der beiden Aufbau-Optionen setzen auf den in der [Yogalehrer-Grundausbildung](#) vermittelten Inhalten auf und vertiefen und ergänzen die folgenden Bereiche.

Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten.

Modularer Aufbau	Stunden	Inhalte
Gesundheits-Yoga	75	<p>Weiterbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheits-Yoga für Schultern und Nacken - Gesundheits-Yoga für den Rücken - Gesundheits-Yoga für Hüfte und Knie - Gesunde Füße: Kontakt zu den Füßen aufbauen, Fußgewölbe kräftigen - Gesundheitsyoga-Sonnengruß - Den vollen Atem (wieder) entdecken - Die Verdauung als Säule der Gesundheit - Gesundheitsyoga für Herz & Kreislauf - Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion, für Ausgeglichenheit und Lebensfreude
Meditation	75	<p>Ausbildung Meditations-Lehrer/in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wesen und Wirkungen der Meditation - Funktion des menschlichen Geistes - Psychologie und Praxis der Meditation - Aufbau und Gestaltung von Meditationskursen - Unterrichtsdidaktik und -methodik - Meditation im Alltag leben - Meditative Asana-Praxis - Die wichtigsten Meditationstechniken: Atemachtsamkeit, Gehmeditation, Mantra Meditation, bewegte Meditationen - Sadhana Design - Dein persönlicher spiritueller Weg



Asana-Exakt	50	<u>Weiterbildung „Asana Exakt“:</u> Exakte Durchführung, Variationen, Anleitung, Korrektur und Vertiefung, Einsatz von Hilfsmitteln, Wirkungen und Kontraindikationen - Stundenaufbau, Vinyasa Krama, Yoga Flow - Surya Namaskar - Standstellungen - Vorwärtsbeugen - Rückwärtsbeugen - Dreh- und Umkehrstellungen
Gesamt	200	

<u>Sadhana Intensiv</u>	Stunden	Inhalte
Übungs-Techniken und Übungspraxis	100	Vertiefte und intensivierte Übungspraxis der Asanas, Pranayamas, Meditation, Mantras
Didaktik und Unterrichtspraxis	30	Gemeinsames Erarbeiten von Lösungen zu unterrichtsspezifischen Fragen, Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe
Medizinische Grundlagen	15	Anwendung und Vertiefen der medizinischen Grundkenntnisse in der Übungspraxis
Yoga-Philosophie und Ethik	40	Anwendung der geistigen Yoga-Aspekte im täglichen Leben
Freie Themen / Wahlmodule	15	z.B. Ayurveda-Grundlagen, Klangenergie, Yoga-Stile kennenlernen, klassische Schriften, Sanskrit,
Gesamt	200	



5. Methodik und Didaktik

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung des Yoga beruht auf dem sinnvollen Anwenden und Kombinieren der einzelnen im folgenden beschriebenen Elemente. Die Teilnehmer erhalten über verschiedene erprobte Lernmethoden die Möglichkeit, sich innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten zu entfalten. Diese Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt. Die Aufbaumodule zum Level YAA-500 unterscheiden sich in den Inhalten von der Grundausbildung YAA-300, die eingesetzten Lehrmethoden sind im wesentlichen die gleichen. In den InfoBlättern der einzelnen Aufbaumodule findest du detailliertere und spezifischere Beschreibungen der Methodik und Didaktik.

5.1 Die Übungspraxis

Yoga ist ein primär praktisches System, das eine Vielzahl von [Übungstechniken](#) einsetzt. Damit kommt dem Selbstpraktizieren und Selbsterfahren der Techniken, die Gegenstand des betreffenden Aufbaumoduls sind, große Bedeutung zu. Die Übungstechniken werden –

- **gelernt bzw. vertieft:** Die in der Grundausbildung YAA-300 erlernten Körper-, Atem- und Meditationstechniken sowie weitere Yoga-Techniken werden in größerem Detail beleuchtet und Variationen besprochen.
- **praktiziert:** Die eigene Übungspraxis erfolgt auf zwei Ebenen: Zum einen gibt es im Rahmen der Ausbildungseinheit von erfahrenen Ausbildungsleitern angeleitete und unterstützte Übungseinheiten, zum anderen ist die eigene Übungspraxis zwischen den Ausbildungseinheiten wesentlicher Teil des Gesamtentwicklungsprozesses der Weiterbildung.

5.2 Die Lehr-Praxis

Die Kompetenz, das Gelernte und Geübte professionell und einfühlsam an andere Menschen

weiter zu geben, ist eines der Hauptziele dieser Weiterbildungen. Es wird auf mehreren Ebenen gearbeitet:

- **Techniken unterrichten lernen:** Du lernst in den entsprechenden Ausbildungsabschnitten, die Techniken kompetent anzuleiten bzw. vorzuführen und auf Fragen und Unsicherheiten einzugehen.
- **Techniken in der Ausbildungsgruppe unterrichten üben:** Im Rahmen der Ausbildungseinheiten gibt es für die Teilnehmer Gelegenheit, sich individuell im Anleiten der Techniken zu üben und sowohl von der Ausbildungsgruppe als auch insbesondere vom Ausbildungsleiter Feedback zu bekommen.
- **Techniken im privaten Bereich unterrichten üben:** Ein wichtiger Teil des eigenständigen Arbeitens außerhalb der Ausbildungseinheiten ist die regelmäßige Unterrichtspraxis im privaten Bereich (Familienangehörige, Nachbarn, Freunde). Dadurch werden die Teilnehmer in der Unterrichtssituation der neuen Techniken gefestigter und unsichere Bereiche können identifiziert werden. Fragen, die sich aus diesen Unterrichtssituationen in Klein-

gruppen ergeben, können in der folgenden Ausbildungseinheit diskutiert werden.

- **Unterrichtstechniken und Unterrichtsplanung:** Die verschiedenen Aspekte der Kursplanung, des Kurszieles, des Aufbaues von Kursen und Seminaren sowie das Besprechen der häufigsten Fehler im Unterricht sind Thema regelmäßiger Betrachtung und Diskussion in der Weiterbildung. Hier kommen besonders die Fragen und Anregungen aus der Ausbildungsgruppe zu Wort.

5.3 Theorie und Philosophie

Es gibt hier zwei einander durchdringende und beeinflussende Aspekte: Zum einen wird konkretes **Wissen** über die Grundlagen der Philosophie, Psychologie, Anatomie und Physiologie im Zusammenhang mit dem Thema der Weiterbildung vermittelt, zum anderen wird der Erkenntnisprozess, der in der Grundausbildung YAA-300 begonnen hat, vertieft und fortgesetzt; Das Umsetzen und die Anwendung gesundheitlicher, energetischer und psychischer Grundprinzipien des Yoga wird weiter integriert.

1. **Vorträge und Diskussion:** Regelmäßiger Bestandteil der Weiterbildungseinheiten sind Vorträge zu den verschiedenen theoretisch-philosophischen Themen des Weiterbildungsthemas. Es wird eine Vorgangsweise angestrebt, die nur zum Teil aus Vortrag / Frontalunterricht besteht, sondern mehr die Form interaktiven Arbeitens, von Diskussion und Gruppenarbeiten annimmt.
2. **Hausarbeiten:** Die in den Ausbildungseinheiten vermittelten Inhalte sind zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuarbeiten, zu wiederholen und in schriftlichen Zusammenfassungen auszuarbeiten bzw werden spezielle Aufgaben zur Ausarbeitung gegeben.
3. **Reflexion und Anwendung:** Das Umsetzen der vermittelten Inhalte, Werte und Zusammenhänge im eigenen Leben ist eine natürliche Folge des Sich-Befassens mit dem Thema der Weiterbildung. Auf diese Weise, unterstützt durch weitere Literatur und Internet-Recherchen, wird der Alltag zu einem die Ausbildung unterstützenden Übungsfeld.





6. Weiterbildungsdokumentation

Die Weiterbildungen werden durch ausführliche Dokumentation begleitet und unterstützt:

Aufbau in Weiterbildungsmodulen

Die einzelnen Module werden von umfangreichen, reich bebilderten Skripten begleitet:

- Skriptum „Gesundheits-Yoga“
- Skriptum „Ausbildung Meditationslehrer/in“
- Skriptum „Asana Exakt“

Aufbau „Sadhana Intensiv“

Hier werden die gleichen Unterlagen wie bei der Grundausbildung YAA-300 verwendet:

- Yogalehrer-Handbuch
- Buch ["Yoga fürs Leben"](#)
- Buch [„Ganzheitlicher Yoga“](#)
- Buch ["Yoga des Klanges"](#)

7. Abschluss

Prüfung

Am Ende der einzelnen Aufbaumodule „Yogalehrer/in (YAA-500)“ finden theoretische und praktische Abschlussprüfungen statt.

Die Abnahme der Abschluss-Arbeit sowie der Lehrprobe erfolgt durch den Weiterbildungsleiter.

Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss der vorgeschriebenen Weiterbildungsmodule (siehe Darstellung auf Seite 3) wird das Zertifikat [„Yogalehrer/in \(YAA-500\)“](#) übergeben. Die Absolventen des modularen Aufbaus erhalten zudem die Zertifikate „Gesundheitsyogalehrer/in“ und „Meditationslehrer/in“.

Absolventen externer Yoga-Grundausbildungen mit mindestens 200 Stunden (Yoga

Alliance RYS 200 oder gleichwertig) können ebenfalls am Aufbauprogramm teilnehmen. In diesen Fällen wird für die externe Grundausbildung einheitlich 200 Stunden angerechnet, auch wenn die Ausbildung umfangreicher war. Für das Erlangen des Zertifikats [„Yogalehrer/in \(YAA-500\)“](#) müssen zusätzlich zum gewählten Aufbauprogramm noch weitere Weiterbildungen im Umfang von 100 Stunden besucht werden.

Qualität

Die [Qualität](#) dieser Weiterbildungen, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter in der Erwachsenenbildung.



8. Ausbildungsleitung

Unsere [Ausbildungsleiterinnen und Ausbildungsleiter](#) sind ausgewählte und speziell trainierte Yoga- und Ausbildungs-Profis. Jeder von ihnen fühlt die große Kraft des Yoga im eigenen Leben und praktiziert selbst Yoga. Die meisten leiten ihre eigene Yoga-Schule und begeistern in den Aus- und Weiterbildungen mit Kompetenz, Wissen und Inspiration. Unsere Ausbildungsleiter erfüllen zudem die von unseren Zertifizierungspartnern Cert NÖ und

ÖCERT vorgegebenen strengen Anforderungen an persönliche, fachliche und didaktische Kompetenz.

Unsere Ausbildungsleiter an dieser Stelle einzeln und ausführlich vorzustellen würde dieses Infoblatt sehr umfangreich machen, weshalb wir auf unsere Website –verweisen:

<https://www.yogaakademieaustria.com/ueber-uns/unser-team/>

9. Rahmendaten

Hier findest du einige wichtige Eckdaten der Aufbau-Optionen „Yogalehrer/in (YAA-500)“.

Die Ausbildungsgruppe

Die Größe der Ausbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess.

Ausbildungsumfang

Der gesamte Umfang der Weiterbildungsmodulen für das Erlangen des Zertifikats „Yogalehrer/in (YAA-500)“ beträgt zumindest 120 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 80 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 200 Stunden.

Dauer der Ausbildung:

- Sadhana Intensiv: ca 1 Semester
- Modularer Aufbau: offen / abhängig von den besuchten Einzelmodulen.

Ausbildungsformat

Es gibt je nach Veranstaltungsort unterschiedliche Ausbildungsformate, zumeist:

- wöchentliche Einheiten (ganztags / nachmittags)
- Wochenend-Seminare

Die genauen Termine und Zeiten der einzelnen Weiterbildungs-Module findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yogalehrer-300-stunden/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>



10. Kosten und Förderungen

Kosten

Die Weiterbildungskosten für den Aufbau zum Zertifikat „[Yogalehrer/in \(YAA-500\)](#)“ betragen:

Aufbau in Modulen

€ 960,- [Weiterbildung Gesundheits-Yoga](#)
(75 Std.)

€ 960,- [Weiterbildung Meditationslehrer](#)
(75 Std.)

€ 720,- [Weiterbildung Asana Exakt](#)
(50 Std.)

€ 2.640,- Summe (200 Std.)

Aufbau [Sadhana Intensiv](#)

€ 1.800,- (200 Std.)

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

Förderungen

Die Yoga-Akademie Austria wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, in dem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die [Yoga-Akademie Austria](#) in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/>

11. Orte und Termine

Es beginnen mehrmals jährlich Weiterbildungsmodule an verschiedenen Orten in ganz Österreich. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>



12. Mehr Info

Ausbildungs-Büro

Unsere Mitarbeiterinnen im [Ausbildungsbüro](#) beantworten gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

Martina Ringhofer, tel 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 – 11 Uhr), office@yogaakademie-austria.com für Fragen zur Gesundheitsyoga-Lehrer-Ausbildung und zur Meditationslehrer-Ausbildung;



Doris Tarman, tel 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr), office2@yogaakademie-austria.com für Fragen zum Sadhana Intensiv und zur Weiterbildung Asana Exakt.



Ausgabe 1.04 vom 2023-01-05

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ office@yogaakademie-austria.com Web: www.yogaakademieaustria.com