



## Info-Blatt

# Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung



### INHALT

- 
1. Allgemeines

---

  2. Zielgruppe und Voraussetzungen

---

  3. Ausbildungsziel

---

  4. Lehrplan

---

  5. Methodik und Dokumentation

---

  6. Abschluss

---

  7. Ausbildungsleitung

---

  8. Rahmendaten

---

  9. Kosten und Förderungen

---

  10. Orte und Termine

---

  11. Mehr Info
- 

**YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ office@yogaakademie-austria.com    Web: [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)



## 1. Allgemeines

[Yoga](#) hat ein großes Potential, das [Immunsystem](#) zu stärken und damit Wohlbefinden und Gesundheit zu unterstützen. Die in Österreich einmalige [Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung](#) befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten und damit das Potential der Gesundheitsvorsorge wirksam zu vermitteln.

Diese Ausbildung vertieft und ergänzt das in der [Yogalehrer-Ausbildung](#) vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Besonderen Fokus erhält gesundheitsförderndes Üben. Zentraler

Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die unterschiedlichen Funktionskreise des Menschen. Es werden die zum Verständnis notwendigen anatomischen Grundlagen sowie eine große Zahl von speziellen Übungen vermittelt.

Das vorliegende Infoblatt gibt dir einen Einblick in Wesen, Ablauf, Lehrziel, Lehrplan, Prüfungsform und weitere organisatorische Aspekte der [Weiterbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in](#). Für Fragen steht unser [Ausbildungsbüro](#) gern zur Verfügung (Details siehe Fußbereich).

## 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

### Zielgruppe

Die Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung wendet sich an Yogalehrer, die

- speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse leiten wollen;
- in ihren Yoga-Kursen und -Seminaren auf gesundheitliche Themen eingehen und im Bereich der Gesundheitsprävention in ihrem Unterricht Sicherheit gewinnen wollen;
- in ihrer beruflichen Tätigkeit das Potential des Yoga für die Gesundheitsvorsorge einsetzen wollen.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme an dieser Weiterbildung setzt einen erfolgreichen Abschluss einer [Yogalehrer-Ausbildung](#) mit mindestens 200 Stunden Umfang voraus. An dieser Weiterbildung können nicht nur Absolventen der Yogalehrer-Grundausbildungen der [Yoga-Akademie Austria](#) teilnehmen, sondern auch Yogalehrer, die bei anderen Instituten ausgebildet wurden.

## 3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

In der Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung wird das in der [Yogalehrer-Ausbildung](#) vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga vertieft und ergänzt.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse leiten können;



- in deinen Yoga-Kursen und -Seminaren auf gesundheitliche Themen eingehen und im Bereich der Gesundheitsprävention in deinem Unterricht Sicherheit gewonnen haben;
  - mit spezifischen Übungen deine Teilnehmer in vielen gesundheitlichen Situationen unterstützen können;
  - Wissen erworben haben, um deinen Teilnehmern bei Einschränkungen Alternativen anzubieten.
- Wir weisen jedoch darauf hin, dass die Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung sich auf die präventiven Aspekte der Gesundheitsvorsorge konzentriert und keine therapeutischen Inhalte vermittelt.

## 4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer umfassenden Ausbildung im Bereich des Gesundheitsyoga. Da sich die einzelnen Inhalte der Ausbildung stark durchdringen und im Umfang sehr an Vorwissen und Interesse der Teilnehmer orientieren, können hier keine Stundenanzahlen der Einzelbereiche angegeben werden. Die Ausbildung umfasst insgesamt 60 Stunden (je 60 min) in den Ausbildungseinheiten und 15 Stunden eigenes Arbeiten und Üben, insgesamt 75 Stunden.

Bereich	Inhalte
Allgemeines und Ansatzmöglichkeiten	Prinzipien zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit An den Symptomen ansetzen / an der Ursache ansetzen Körper- und Geistesebene Ursache von Beschwerden
Gesundheitsfördernd üben	Hinweise und Techniken zur achtsamen und sicheren Übungspraxis
Gesundheits-Yoga für den Bewegungsapparat	Anatomische und physiologische Grundlagen des Stützapparates (Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Faszien) Gesunderhaltung dieser Strukturen mögliche Fehlfunktionen ( z. B. Bandscheibenvorfall, Bänderriss, Fußfehlstellung, Arthrose...) Übungssammlung und Praxis zu den unterschiedlichen Themen des Stützapparates zur Stärkung, Mobilisierung und Vorbeugung von Fehlfunktionen
Gesundheits-Yoga für Atmung und Kreislauf	Theorie und Praxis in Bezugnahme auf Themen wie z.B. Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Erkrankungen...
Gesundheits-Yoga für das Verdauungssystem	Theorie und Praxis, um die Verdauung zu unterstützen, anzuregen oder zu beruhigen
Gesundheit und Stress Management	Techniken und Praxis zur Stressreduktion, inneren Führung und Selbstwirksamkeit
Spezielle Praxis	Gesundheitsyoga-Sonnengruß



## 5. Methodik und Dokumentation

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung des Gesundheits-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. Die folgenden Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

### 5.1 Die Übungspraxis

Gesundheits-Yoga ist ein primär praktisches System, das eine Vielzahl von Übungstechniken einsetzt. Die wichtigsten dieser Techniken werden im Lauf der Ausbildung –

- **gelernt:** In der Grundausbildung erworbene Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken erfahren Variationen und werden um die Unterstützung der Funktionskreise und gesundheitlicher Belange erweitert. Übungsvarianten der unterschiedlichen Yoga-Techniken für Menschen mit Beeinträchtigungen werden besprochen und praktiziert. Es wird auf den Einsatz von Hilfsmitteln eingegangen. Es wird besprochen, in welchen Situationen bestimmte Übungen nicht oder mit besonderer Vorsicht durchzuführen sind und wie Abwandlungen präventiv wie auch unterstützend wirken können.
- **praktiziert:** Die persönliche Übungs- und externe Unterrichtspraxis wie auch die Erfahrungen der Ausbildungsteilnehmer sind ein wichtiger Teil der Grundlage, die in den Unterricht einfließt. Die eigene Übungspraxis erfolgt daher auf zwei Ebenen: Zum einen gibt es im Rahmen der Ausbildungseinheit von erfahrenen Ausbildungsleitern angeleitete und unterstützte Übungsstunden, zum anderen werden auch die

Teilnehmer der Weiterbildung dazu angehalten, Übungspraxis anzuleiten, um so das Gelernte gleich in die Praxis umzusetzen. Wesentlicher Bestandteil des Entwicklungsprozesses sind die eigene Übungspraxis und Auseinandersetzung mit der Übungssammlung zwischen den Ausbildungseinheiten.

### 5.2 Die Lehr-Praxis

Die Kompetenz, das Gelernte und Geübte professionell und einfühlsam an andere Menschen weiter zu geben, bildet einen Kernbereich der Ausbildung. Es wird hier auf mehreren Ebenen gearbeitet:

- **Techniken unterrichten lernen:** In den Ausbildungseinheiten, in denen die verschiedenen Übungstechniken betrachtet werden, wird auch das Lehren, Vorführen, Korrigieren und Vertiefen sowie das Anleiten der Übungen und ihrer Variationen vermittelt.
- **Techniken in der Ausbildungsgruppe unterrichten üben:** Im Rahmen der Ausbildungseinheiten gibt es für die Teilnehmer Gelegenheit, sich individuell im Anleiten der Körper- und Atemtechniken 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. Dadurch werden die Teilnehmer in der Unterrichtssituation gefestigter. Fragen, die sich aus diesen Unterrichtssituationen ergeben, können in der folgenden Ausbildungseinheit diskutiert werden.
- **Unterrichtstechniken und Unterrichtsplanung:** Es wird darauf eingegangen, wie eine Einheit gesundheitsfördernd gestaltet werden kann und welche Techniken dabei helfen, vom Kopf ins Spüren führen, Techniken, die der inneren Ausrichtung dienen, Techniken, die in die Selbstwirksamkeit führen sowie eine im Kursverband dennoch individuell und an die Bedürfnisse angepasste Übungspraxis der Teilnehmer ermöglichen.

### 5.3 Theorie und Philosophie

Es gibt hier zwei einander durchdringende und beeinflussende Aspekte: Zum einen wird konkretes **Wissen** über die Grundlagen der Anatomie und Physiologie im Zusammenhang mit der Übungspraxis sowie philosophisches und psychologisches Wissen vermittelt, zum anderen wird ein **Erkenntnisprozess** in Gang gesetzt, der das Umsetzen und die Anwendung

ethischer, energetischer und psychischer Grundprinzipien des Yoga zum Gegenstand hat.

1. **Vorträge und Diskussion:** Regelmäßiger Bestandteil der Ausbildungseinheiten sind Vorträge zu den verschiedenen Themen des Gesundheitsyoga. Es wird hier, abhängig vom jeweiligen Thema, 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 Vorträgen vermittelten Inhalte sind zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuarbeiten, zu wiederholen und in schriftlichen Zusammenfassungen, unterstützt durch Wiederholungsfragen, auszuarbeiten und können sich auch auf die Ausarbeitung von Praxisteilen beziehen, die im Gruppenverband in der kommenden Einheit praktiziert werden.

### 5.4 Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch eine umfassende Dokumentation (178 Seiten) begleitet.

## 6. Abschlussprüfung

Am Ende der Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht, aus

- **dem theoretischen Abschluss im Plenum:** Wesentliche Lerninhalte, die sich an

den ausgearbeiteten Wiederholungsfragen orientieren, werden im Plenum ohne Zuhilfenahme von Büchern, Notizen usw. mit einem Zeitrahmen von ca 2 Stunden abgefragt.



- **einer Lehrprobe:** Im Lauf der Ausbildung werden vollständige Gesundheitsyoga-Kurseinheiten zu einem bestimmten Schwerpunktthema im Umfang von ca 90 Minuten im Gruppenverband ausgearbeitet und unterrichtet. Praktische Hausarbeiten werden individuell immer wieder eingebaut.

Die Abnahme des Abschlusses sowie der Lehrproben erfolgt durch den Ausbildungsleiter.

## Zertifikat

Nach bestandenem Abschluss wird das Zertifikat „Gesundheitsyoga-Lehrer/in“ übergeben.

Die Qualität dieser Gesundheitsyoga-Lehrer-Ausbildung, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

## 7. 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 Gesundheitsyogalehrer-Ausbildungen werden geleitet von:

- [Mag. Christina Kiehas](#) (NÖ, OÖ, Stmk)
- [Rita Uibner](#) (Salzburg, Tirol)
- [Stefan Schwager](#) (Salzburg)

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/>

## 8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten der Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung.

### Ausbildungsumfang

60 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 15 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 75 Stunden. Die Dauer der Ausbildung beträgt im Allgemeinen ca 3 Monate, bei der Intensiv-Ausbildung 1 Woche.

### Ausbildungsformat

Es gibt drei Ausbildungsformate:

1. Wochenend-Ausbildung mit 3 Wochenenden, Freitag bis Sonntag;
2. Intensiv-Ausbildung mit einer ganzen Woche.



3. Online-Format mit ca 21 Einheiten am Abend + an Wochenenden.

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

Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

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

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

### **Die Ausbildungsgruppe**

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

## **9. Kosten und Förderungen**

### **Kosten**

Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 960,-. Für die Online-Ausbildung gilt ein reduzierter Preis von € 840,-

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/>

## **10. Orte und Termine**

Es finden derzeit (2023) jährlich rund 6 - 8 Ausbildungslehrgänge an verschiedenen Orten in Österreich statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

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

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

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



## 11. Mehr Info

### Ausbildungs-Büro



Martina Ringhofer von unserem Ausbildungsbüro beantwortet gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

[office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 – 11 Uhr)

*Ausgabe 1.01 vom 2023-01-05*

---

**YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ office@yogaakademie-austria.com    Web: [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)