

Rahmenrichtlinien für die Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU

Leitlinien

Yoga wirkt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistig-spiritueller Ebene. Diese Wirkungen lassen sich durch regelmäßiges Üben und den persönlichen und unmittelbaren Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden erfahren. Dabei sind die sozialen, pädagogischen und personalen Kompetenzen von Lehrpersonen für die Qualität des Unterrichts entscheidend.

Yoga ist damit ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der die Übenden zu einem besseren Umgang mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens befähigt und eine Entwicklung zu mehr innerem Frieden ermöglicht.

	UE	Std.
Präsenz		
Hatha-Yoga		
Āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, Meditation, traditionsspezifische Inhalte, Entspannung und Körperwahrnehmung		
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung • Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde • Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen • Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen • Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung <p>Aufbauend auf den Basic-Inhalten langfristige Entwicklung von anspruchsvollen Übungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Āsana-Praxis <ul style="list-style-type: none"> ○ durch Wahrnehmungsverfeinerung in Bezug auf Körper, Atem und Geist ○ durch Kombination von āsana ○ durch Erhöhung der Komplexität von āsana und Āsana-Folgen • Einführung und Weiterentwicklung von anspruchsvolleren Übungsformen wie kriya, prānāyāma, mudrā • Vertiefung und Festigung der traditionsspezifischen Übungspraxis mit ihrem theoretischen Hintergrund 	245,2	183,9
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern • Kenntnisse häufiger Beschwerdebildern, wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, ○ Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörung mit rheumatischen Beschwerden rheumatischen Beschwerdebildern im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronischen Knochenerkrankungen) ○ chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson) ○ Fatigue bei Krebserkrankungen ○ Bluthochdruck ○ Herz-Kreislaufkrankung ○ Chronische Beeinträchtigung des Atmungssystem z. B. Asthma bronchiale ○ Chronische Darmerkrankung ○ Chronische Augenerkrankung • Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch) 	80	60

<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse spezifischer Wirkungen āsana, prānāyāma und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) • Aufbauend auf den in der Basic-Ausbildung vermittelten Inhalten: Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden 		
Medizin	6,7	5
<ul style="list-style-type: none"> • Aspekte von und Interaktion mit Ernährung 		
Meditation		
Verschiedene Meditationsformen, Yoga-Meditation nach klassischen Texten		
<ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen • Aufbauend auf den in der Basic-Ausbildung vermittelten Meditationstechniken erfolgt deren Umsetzung in der Praxis unter Anleitung und Begleitung geschulter Meditationslehrender mit dem Ziel, eine vertiefende Erfahrung zu ermöglichen 	50	37,5
Unterrichtspraktikum (praktische Lehrprobe)		
<p>Beim Unterrichtspraktikum werden von den Auszubildenden fünf Lehrproben (Vorstellstunden) gehalten. Dazu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens 20 von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben. In diesem Unterrichtsfach erfolgt die Schulung in Anleitung und Beratung von Yoga-Kursteilnehmenden in der konkreten praktischen Umsetzung von Yoga-Unterricht. Die Auszubildenden legen dafür jeweils einen in Hausarbeit selbst erstellten Unterrichtsentwurf vor, in dem die Inhalte der Stunde, ihre Didaktik und Methodik sowie der Ablauf der Stunde erläutert werden. Die Lehrproben werden dann von den Auszubildenden unter Supervision einer/eines dafür ausgebildeten Yogalehrenden BDY/EYU gehalten und in einer Nachbesprechung (Moderation) begutachtet.</p> <p>Ergänzend zur Basic-Ausbildung werden zusätzlich drei Lehrproben gehalten (eine interne und zwei externe). Hinzu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens zwölf von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben.</p> <p>Die externen Lehrproben dienen dem traditionsübergreifenden und offenen Austausch sowie der Schulung der Professionalität in externen Unterrichtssituationen und der Blickwinkelerweiterung.</p> <p>Im Unterrichtspraktikum wird die praktische Umsetzung von Didaktik und Methodik in Bezug auf folgende Inhalte vermittelt:</p>		
Yoga-Praxis	60	45
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung • Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde • Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen • Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen • Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen • Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) 		
Yoga-Praxis	20	15
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern wie zum Beispiel chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson), Fatigue bei Krebserkrankungen, Bluthochdruck • Dazu gehören auch: Herz-Kreislaufkrankung, chronische Beeinträchtigung des Atmungssystems, z. B. Asthma bronchiale, chronische Darmerkrankung, chronische Augenerkrankung 		
Präsenz gesamt	461,9	346,5

	UE	Std.
Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung		
Grundlagen aus Medizin und Psychologie		
Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u. a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation) • Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane) • Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome) • Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen) • Konzept der Mind-Body-Medizin und Relaxation Response • Bio-psychosoziales Modell einschließlich Salutogenese • Neurobiologie von Meditation 	80	60
<ul style="list-style-type: none"> • Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschließlich āsana, prānāyāma und Meditation • Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich • Aufbauend auf den Basic-Inhalten Vertiefung medizinischer Grundlagen in Bezug auf Schwerpunkte der Ausbildungsschule und in Bezug auf aktuelle Forschungsergebnisse 	60	45
Grundlagen aus der Psychologie <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung für Yogalehrende • Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung • Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung • Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen • Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolle und Verantwortung im Lehrer-Schüler-Verhältnis ○ Kenntnisse bezüglich psychischer Erkrankungen im Kontext von Yoga-Unterricht und -Praxis ○ Umgang mit persönlichen Krisen 	40	30
Philosophie		
Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga		
<ul style="list-style-type: none"> • Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yoga-Texte • Ethik: yama und niyama • Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte • Ethik in Beruf und Alltag • Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Berufsethische Richtlinien des BDY ○ Vertieftes Studium von traditionellen Yoga-Texten (z. B. Veden, Upaniṣaden, Vedānta, Sāṃkhya, Yoga-Sūtra, Bhagavadgīta, Tantrismus und Haṭha-Yoga-Schriften) mit dem Schwerpunkt der Selbstreflexion und der Resilienz in Alltag und Unterricht ○ Yoga in Bezug zum westlichen Menschenbild (Vergleiche Berufsethische Richtlinien, Punkt 2 – „Jeder Mensch wird in seiner unverwechselbaren Persönlichkeit und sozio-biografischen Einmaligkeit respektiert und ernstgenommen.“) ○ Unterschiede und Parallelen zu westlicher Philosophie, Mystik und Weltreligionen ○ Auseinandersetzung mit dem Begriff Esoterik ○ Sanskritgrundlagen 	170	127,5

Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik		
Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten, Umgang mit Gruppen, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache		
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis • Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung • Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik • Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) • Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Langfristige, lernzielorientierte Unterrichtsplanung zur Unterstützung nachhaltiger Entwicklungsprozesse ○ Motivationsstrategien für Kursteilnehmende ○ Schulung der Lehrerpersönlichkeit durch die Weiterentwicklung der kognitiven, pädagogischen, emotionalen und personalen Lernkompetenzen, z. B. in Bezug auf Gruppendynamik, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache, Selbsterkenntnis etc. 	90	67,5
Gesundheitsförderung und Prävention		
<ul style="list-style-type: none"> • Strategie und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung • Konzepte von Gesundheit und Krankheit • Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda 	40	30
Berufskunde		
<ul style="list-style-type: none"> • Berufsbild und Berufsfelder • Existenzgründung • Finanzplanung • Marketing 	13,3	10
Präsenz und Fern-, Selbst- oder Onlineschulung gesamt	493,3	370,0
	UE	Std.
Gesamt	955,2	716,4

Kursleitererfahrung

Im Rahmen der BDY/EYU Ausbildung sind nach 2 ½ Jahren und 491,5 Stunden die fachlichen Mindeststandards für Hatha Yoga des Leitfadens Prävention des GKV Spitzenverbandes in der Fassung vom September 2021 erfüllt.

Yoga-Stunden, die Auszubildende ab diesem Zeitpunkt entweder im Rahmen der Ausbildung (interne und externe Lehrproben) oder außerhalb der Ausbildung unterrichten, werden als Kursleitererfahrung im Sinne des Leitfadens Prävention und den Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB in der Fassung vom September 2021 gezählt.

Selbstlernzeiten

In den Selbstlernzeiten der BDY/EYU-Yoga-Lehrausbildung fallen noch etwa 100 UE zusätzlich an. Hierzu zählen z. B. das Verfassen der Abschlussarbeit sowie das Vor- und Nachbereiten von Lehrproben und Seminaren.

Zuordnung der Inhalte zu den Kompetenzen

Fachpraktische Kompetenz (ausschließlich in Präsenz)

- Hatha-Yoga
- Meditation
- Medizin
- Unterrichtspraktikum

Fachwissenschaftliche Kompetenz (Präsenz und Fern- Selbst- oder Online-Schulung)

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
- Grundlagen aus Medizin und Psychologie: Medizinische Grundlagen; Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen; Psychologie
- Philosophie
- Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik

Fachübergreifende Kompetenz (Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung)

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Berufskunde

Verteilung der Unterrichtszeiten auf Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung

Fachpraktische Kompetenz

Die Lerninhalte der Fachpraktischen Kompetenz im Umfang von 461,9 UE sind ausschließlich im Präsenzunterricht zu unterrichten.

Fachwissenschaftliche und Fachübergreifende Kompetenz

Von den Lerninhalten der Fachübergreifenden und Fachwissenschaftlichen Kompetenzen im Umfang von 493,3 UE müssen mindestens 338,1 UE im Präsenzunterricht erteilt werden*. 155,3 UE können auch durch Fern-, Selbst- oder Onlineschulung abgedeckt werden. Die Verteilung der Präsenz- und Selbststudienzeiten in den einzelnen Fächern bestimmen die BDY- Ausbildungsschulen im Rahmen ihres schuleigenen Lernplans.

* Mit dem 461,9 UE der Fachpraktischen Kompetenz und den mindestens 338,1 UE Präsenzunterricht der Fachwissenschaftlichen und Fachübergreifenden Kompetenzen werden die vom BDY vorgeschriebenen 800 UE Präsenzunterricht erreicht.