Das *expandieren*

unseres Bewusstseins
ist der Schlüssel
zu all unseren Problemen

YOGA TEACHER TRAINING

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

CLASSICAL YOGA

MODUL 1 & MODUL 2

AB JUNI 2024

YOGA LOFT
THE YOGA INSTITUTE MANNHEIM

Hallo du liebe Seele! Und wie schön, dass du es in Erwägung ziehst, mehr vom Yoga zu erfahren und dich auf solch eine besondere Reise zu begeben. Hier findest du nun alle Infos zu der kommenden Ausbildung.

Die Ausbildung im Klassischen Yoga vermittelt fundiertes yogisches Wissen in Theorie und Praxis und eröffnet einen Weg der Selbsterforschung.

Nur durch Selbst*er*kenntnis und Selbstkenntnis kann sich der Mensch transformieren. Sein Leben verwandelt sich mit ihm in ein bewusstes und harmonisches Sein, mit dem - was ist.

Echte Glückseligkeit im Leben
hängt von der mentalen Kapzität ab,
sich an jede Lebenssituation anzupassen.
Amma

Im Rahmen der Ausbildung wird Yoga als eine ganzheitliche Sichtweise weitergegeben, ein lebenslanger Übungs- und Erfahrungsweg, der zur Selbst-Verwirklichung und sich immer mehr ausweitendem Bewusstsein führt.

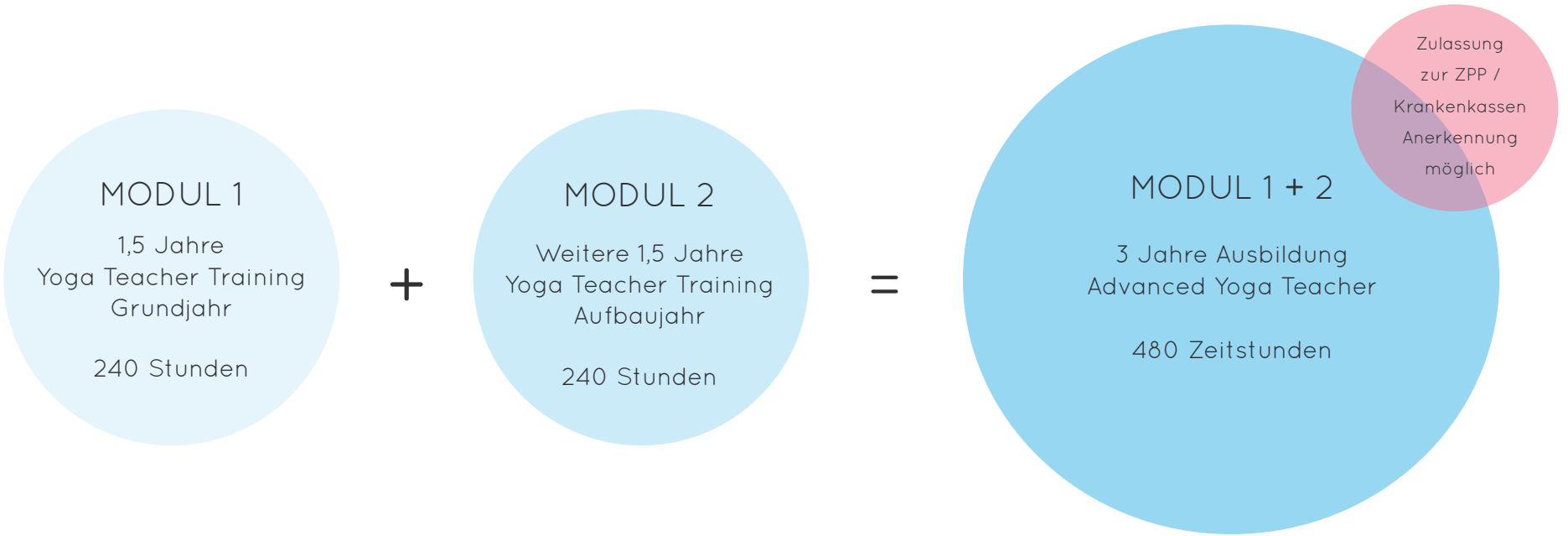
Die Schwerpunkte dieser Ausbildung sind:
- Classical Hatha Yoga
- Management des Body-Mind-Complex
- Yoga-Philosophie und Selbstentwicklung
- Stressmanagement

Das Ursprungsinstitut 'The Yoga Institute Mumbai' befindet sich in Indien, gegründet von Shri Yogendraji. Das Institut feierte 2018 sein 100-jähriges Jubiläum und ist das älteste organisierte Yoga Institut der Welt. Das yogische Wissen wurde mir von meiner Yogalehrerin Martina Weickel in vielen intensiven Jahren und Zusammenarbeit weitergegeben. Martina lebte einige Jahre in Indien und arbeitete auch am Institut mit. Auch ich besuchte das Institut bereits 2013.

Yogische und spirituelle Werte bilden das Fundament der Ausbildung. Auch wenn du garantiert wachsen wirst, kannst du dich hier erstmal von dem Leistungsdruck entspannen. Wir werden eine wunderbare Zeit gemeinsam haben.

Auf eine humorvolle und lockere Weise wird authentisches yogisches Wissen in Theorie und Praxis vermittelt, welches - jenseits von Dogmen und Regeln - an die Bedürfnisse des heutigen modernen Menschen angepasst wird.
Die Ausbildung ist so konzipiert, dass du sehr früh mit dem eigenen Unterricht beginnen kannst.

Die Ausbildung lädt dich ein:
- Mehr vom Yoga zu erfahren
- Deine eigene Yoga Praxis zu vertiefen
- Spirituelles Wissen und yogische Techniken zu erlernen und im Alltag anzuwenden
- Auf allen Ebenen deines Seins zu wachsen
- Ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu führen
- Den Grundstein für einen sehr erfüllenden Beruf zu legen - Yogalehrer / Yogalehrerin



Die Ausbildung MODUL 1 beinhaltet:

- die Teilnahme an 15 Wochenendseminaren
- 2 eigene Yoga-Vorstellstunden / Lehrproben
- 1 davon schriftlich ausgearbeitet
- die Teilnahme an einer praktischen Prüfung - die zweite eigene Lehrprobe
- die Teilnahme an einer schriftlichen Prüfung am 14. Wochenende

Abschluss: Yogalehrerin / Yogalehrer
im Klassischen Hatha Yoga
YOGA TEACHER

Die Ausbildung MODUL 2 beinhaltet:

- die Teilnahme an weiteren 15 Wochenendseminaren
- 2 eigene Yoga-Vorstellstunden / Lehrproben
- 1 davon schriftlich ausgearbeitet
- die Teilnahme an einer praktischen Prüfung - die zweite eigene Lehrprobe
- die Teilnahme an einer mündlichen Prüfung (Vortrag) am 14./15. Wochenende

Abschluss: Fortgeschrittene/r Yogalehrerin / Yogalehrer
im Klassischen Hatha Yoga
ADVANCED YOGA TEACHER

Die vollständige Ausbildung von MODUL 1 und MODUL 2 dauert 3 Jahre und umfasst insgesamt 480 Zeitstunden / 640 Unterrichtseinheiten (UE).

Die Ausbildungsstandards entsprechen den neusten geforderten Standards der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen und vermitteln die benötigten Fachkompetenzen, die im Rahmen *einer* beruflichen Qualifizierung erworben werden sollen.

Mit dem Abschluss von MODUL 1 und MODUL 2 besteht die Möglichkeit zur Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), um Hatha Yoga Kurse als Stress-Präventionskurse anzubieten.

- Handlungsfeld „Stress-und Ressourcenmanagement“
  - ↳ Präventionsprinzip:
    Förderung von Entspannung und Erholung
    Entspannungsverfahren:
    - ↳ Fernöstliche Entspannungsverfahren
      Hatha Yoga

MODUL 1: 1,5 Jahre Grund-Ausbildung

- International anerkannter Abschluss
  ‘Yogalehrer / Yogalehrerin im Klassischen Yoga’
  240 Stunden / 320 Unterrichtseinheiten UE

MODUL 2: 1,5 Jahre Aufbau-Ausbildung

- International anerkannter Abschluss
  ‘Yogalehrer / Yogalehrerin im Klassischen Yoga’
  480 Stunden / 640 Unterrichtseinheiten UE
  Advanced Yoga Teacher
- Möglichkeit zur Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention / Krankenkassen-Anerkennung

Ausbildungskosten MODUL 1

VARIANTE 1:
250 Euro monatlich über 18 Monate
Juni 2024 - November 2025
Ausbildung / 15 Wochenendseminare

VARIANTE 2:
300 Euro monatlich über 18 Monate, inklusive:
230 Euro für die Ausbildung / 15 Wochenendseminare
+
70 Euro Unlimited Yoga Flatrate für Studio und Online

Ausbildungsort & Ausbildungszeiten

YOGA LOFT | The Yoga Institute Mannheim
Schwetzinger Straße 132 | Hinterhof
68165 Mannheim
info@yogaloft-mannheim.de

Ausbildungszeiten:
Samstag 9.30 - ca. 18.30 Uhr
Sonntag 9.30 - ca. 18.30 Uhr

Mit jeweils einer Mittagspause

Ausbildungskosten MODUL 2

VARIANTE 1:
250 Euro monatlich über 18 Monate
Juni 2024 - November 2025
Ausbildung / 15 Wochenendseminare

VARIANTE 2:
300 Euro monatlich über 18 Monate, inklusive:
230 Euro für die Ausbildung / 15 Wochenendseminare
+
70 Euro Unlimited Yoga Flatrate für Studio und Online

DEINE YOGALEHRERIN ::
Vika Jagucanskyte, Yogaliebende, Ausbilderin, Coach

Geboren in Litauen. Schon als Kind wusste ich, dass es mehr gibt als nur das, was wir sehen. Der Tod meiner geliebten Omi veränderte meine Sicht auf das Leben radikal, sodass ich mich bereits mit 11 Jahren mit Autogenem Training beschäftigte und großes Interesse für die Spiritualität entwickelte. Nach der Schule ließ ich mich intuitiv treiben und landete mit 18 in Deutschland. Ein gutes Jahr später studierte ich in Mannheim und Heidelberg Soziologie, Medien- & Kommunikationswissenschaft, sowie Philosophie und Psychologie (M.A.). Während meines Studiums traf ich meine Lehrerin Martina Weickel und bin dem Flow gefolgt - startete nach einem einzigen Yogakurs mit der Yogalehrerausbildung. Und so beschäftige ich mich seit 2003 intensiv mit Klassischem Yoga, Spiritualität, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Ich durfte Martina Weickel sieben Jahre lang in zahlreichen Aus- und Weiterbildungen assistieren und von ihr viel lernen. Gemeinsam drehten wir drei (Kurz)Filme. 2015 gründete ich das YOGA LOFT in Mannheim, wo ich bis heute Klassisches Yoga unterrichte, sowie Yogalehrer und Yogalehrerinnen ausbilde. Mein Fokus gilt der Erforschung des Mensch-Seins, sowie seiner Heilung auf verschiedenen Ebenen. Neben dem autodidaktischen Studium vertiefte ich mein Wissen in weiteren Ausbildungen: Akasha Chronic Reading, Energetisches Heilen, Systemische Aufstellungen. Ich freue mich, dich auf deiner Reise zu dir Selbst zu begleiten!

ASSISTENTIN MODUL 1 ::
Sandra Courser, Yogalehrerin

Bei Vika die Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens und definitiv ein Life Changer. Ich verdanke der Ausbildung, Yoga selbst unterrichten zu dürfen, was mein Leben unfassbar bereichert. Vika als Assistentin zu unterstützen macht mich sehr glücklich und dankbar. Ich freue mich sehr auf die kommenden WE in unserem magischem Yoga-Loft.

ASSISTENTIN MODUL 1 ::
Marlene Moll, Yogalehrerin

Als Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin liegt mir das Wohlbefinden der Menschen sehr am Herzen. Mein Spaßvogel-Gen sowie meine unbändiger Kraft und Freude finden in der kraftvollen Ressource Yoga ein Zuhause. Die tätige Mithilfe im Yoga Loft erfüllt mein Herz mit Freude, die sich durch ein liebendes Geben und Teilen offenbart.

ASSISTENTIN MODUL 2 ::
Maria Bregulla, Yogalehrerin

Nachdem ich mich auf den Weg der persönlichen Entwicklung mit und durch Yoga gemacht hatte, war ich fasziniert und wollte unbedingt mehr lernen und erfahren. Modul 2 hat mir den Rahmen dafür gesetzt und mir Zeit gegeben, tiefer einzutauchen und mich selbst besser kennenzulernen. Ich freue mich, weiter dabei sein und an diesem besonderen Abschnitt deines Lebens als Weggefährtin teilhaben zu dürfen.

ASSISTENTIN MODUL 2 ::
Julia Kaufmann, Yogalehrerin

Der Yogaweg – anfangs hatte ich keine Vorstellung, was das bedeutet. Ich dachte Yoga ist verbiegen und still sein. Mit der Yogapraxis wuchs die Neugierde und ich bin weitergegangen um meinen Weg zu finden. So wie ihr euch auf eurem ganz eigenen Weg befindet. Ich wünsche euch auf dieser Reise Neugierde und Offenheit neuen Impulsen gegenüber. Ich freue mich euch dabei weiter begleiten zu können.

GASTDOZENTIN: MODUL 1
Marieke Steuer, Yogalehrerin & Ayurveda Coach

Vor einiger Zeit habe ich im Yoga Loft meine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert und bin dort zum ersten Mal mit Ayurveda in Berührung gekommen. Es entstand eine Faszination, die mich seither nicht mehr losgelassen hat, und die ich im Rahmen meiner Ausbildung zum „Ayurveda Lifestyle Coach“ noch weiter vertieft habe.

GASTDOZENTINNEN :: MODUL 2
Yasmin Holz und Lisa Joos, Physiotherapeutinnen

Wir sind Inhaberin und Angestellte der Physiotherapie Praxis „Körperwerkstatt“ in MA. Seit vielen Jahren praktizieren wir selbst Yoga bei Vika und freuen uns sehr darüber, nun Teil des Ausbildungsteams zu sein. Grundlage jeglicher Bewegungen ist immer die Anatomie. Mit unserem Fachwissen werden wir euch die etwas trocken erscheinenden Hintergründe spannend und verständlich vermitteln.

GASTDOZENT :: MODUL 2
Ralf Kern, Enneagrammlehrer

Vor 20 Jahren kam ich das erste Mal mit dem Enneagramm in Berührung. Seitdem bringt es mir ein immer tieferes Verständnis für mich selbst und Andere und intensiviert so meine Beziehungen. Ich finde es einfach erfrischend, Menschen zu treffen, die sich selbst anschauen können und lieber sich selbst als die Anderen verändern wollen.

GASTDOZENTIN:: MODUL 2
Stefanie Menzel, Heilenergetik

Als Ergebnis meiner therapeutischen Ausbildung und langjährigen Berufserfahrung entstand die Heilenergetik. Gerne trage ich zu den aktuellen Themen das Energiefeld des Menschen und seine Chakren bei. Wobei sich unser Energiefeld und das Chakrensystem in den letzten 30 Jahren verändert haben, was für jemanden, der hellsichtig ist, deutlich wahrzunehmen ist.

Übersicht der Themen MODUL 1 & MODUL 2

- Philosophie und Geschichte des Klassischen Yoga
- Der 8-fache Pfad des Patanjali, Yoga Sutra
- The Yoga Institute Mumbai - der Ursprung
- Bhagavadgita, Veden, Upanishaden
- Yoga-Philosophie
- Berühmte Yogis
- Klassische Asanas - Yogahaltungen
- Pranayamas - Atemübungen
- Kriyas - Reinigungstechniken
- Mudras - Handhaltungen
- Ernährung und Ayurveda
- Andere Yogastile
- Yoga im Alltag
- Eine Yogastunde gestalten
- Vorstellstunden und Besprechung
- Aufgabe des Yogalehrers, der YogalehrerIn
- Anatomie, Alignments
- Wirkung des Yoga und Pranayama auf die Körpersysteme
- Psychologie, Gewaltfreie Kommunikation
- Emotional Freedom Technique
- Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur
- Stressprävention und Stressbewältigung
- Yoga als Therapie, verschiedene Krankheitsbilder
- Yoga für Kinder, Schwangere, SeniorInnen

- Meditation, Meditationstechniken
- Sanskrit
- Finanzplanung und Existenzgründung, Marketing
- Selbsterforschung und Integration unbewusster Anteile
- Umgang mit Emotionen, Schattenintegration
- Energiemanagement, Energiearbeit - lösen der Blockaden
- Cakren - Energiezentren
- Tod aus yogischer Sicht, Umgang mit dem Tod
- Yoga bei Traumata, Inneres Kind
- Sich und andere Verstehen, Enneagramm
- Selbsterfahrung, Selbstentwicklung

MODUL 1 // 2024-2025

Grundjahr // Inhalt der Ausbildung // Themen

1. WE	8./9. Juni	2024	Philosophie & Geschichte des Yoga, The Yoga Institute, berühmte Yogis, 8-facher Weg, Ziel des Yoga, asanas, yamas, gunas Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
2. WE	6./7. Juli	2024	Niyama, prana, pranayama, kriyas, bandhas, asanas Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 16h
3. WE	7./8. Sep	2024	Ayurveda und Ernährung, asanas, mudras Mit Gastdozentin Marieke Steuer Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
4. WE	12./13. Okt	2024	Methodik, Didaktik, Unterrichtsgestaltung Eigene Stunde, asana-Gruppen und Wirkungen, bhavas Fachwissenschaftliche Kompetenz - Pädagogik, Psychologie, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
5. WE	9./10. Nov	2024	Anatomie, Alignments I Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwi.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
6. WE	11./12. Jan	2025	Eigene Lehrproben - Yoga-Vorstellstunden, asanas I Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 16h
7. WE	8./9. Feb	2025	Patanjali Yoga Sutras, parikarmas, Meditation auf die Herzensqualitäten Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h

8. WE	8./9. März	2025	Yoga & Psychologie, Gewaltfreie Kommunikation, Emotional Freedom Technique Fachwissenschaftliche Kompetenz - Pädagogik, Psychologie, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
9. WE	5. /6. April	2025	Stressprävention und Stressbewältigung Fachwissenschaftliche Kompetenz - Medizin, 8h Fachübergreifende Kompetenz - Grundlagen der Gesundheitsförd. und Prävention, 8h
10. WE	3./4. Mai	2025	Meditation, Meditationstechniken, Neurobiologie von Meditation Fachwissenschaftliche Kompetenz - Medizin, 8h / Philosophie & Geschichte, 4h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 4h
11. WE	7./8. Juni	2025	Eigene Lehrproben - Yoga-Vorstellstunden, asanas II Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 16h
12. WE	12./13. Juli	2025	Anatomie, Alignments, Hands-On II Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwi.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
13. WE	13./14. Sep	2025	Yoga Therapie I, svastha, vyadhi, koshas, ausgewählte Krankheitsbilder Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwi.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
14. WE	11./12. Okt	2025	Yoga und Geld, dharma, svadharma, purna, schriftliche Prüfung Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
15. WE	8./9. Nov	2025	Sanskrit, Berufskunde, Marketing, Gemeinsamer Abschluss Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 16h

MODUL 2 // 2024-2025

Aufbaujahr // Inhalt der Ausbildung // Themen

1. WE	22./23. Juni 2024	Ganz werden - Stressreduktion durch Integration der abgespaltenen Anteile, Schattenarbeit Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 4h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 12h
2. WE	20./21. Juli 2024	Emotionale Balance & Psychohygiene - Umgang mit Ängsten, Wut, Schuld, Scham Fachwissenschaftliche Kompetenz - Pädagogik, Psychologie, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
3. WE	21./22. Sep 2024	Eigene Lehrproben - Yoga-Vorstellstunden, asanas I Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 16h
4. WE	26./27. Okt 2024	Die cakren des Menschen - die Energiezentren und ihre Themen Mit Gastdozentin Stefanie Menzel Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
5. WE	23./24. Nov 2024	Energieblockaden lösen, pranavidya, sanskaras Fachwissenschaftliche Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 8h Fachübergreifende Kompetenz - Grundlagen der Gesundheitsförd. und Prävention, 8h
6. WE	25./26. Jan 2025	Anatomie, Körpersysteme, Wirkung des Yoga, Yogatherapie I Mit Gastdozentinnen Yasmin Holz und Lisa Joos Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 4h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 12h
7. WE	22./23. Feb 2025	Anatomie, Körpersysteme, Wirkung des Yoga, Yogatherapie II Mit Gastdozentinnen Yasmin Holz und Lisa Joos Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 4h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 12h

MODUL 2 // 2024-2025

Aufbaujahr // Inhalt der Ausbildung // Themen

8. WE	22./23. März 2025	Balance im Alltag - Energiefluss und Energielenkung, pranayamas, bandhas Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
9. WE	26./27. April 2025	Sich und Andere verstehen - Umgang mit Teilnehmenden, arishadvargas, Enneagramm Mit Gastdozent Ralf Kern Fachwiss. Kompetenz - Philosophie & Geschichte, 4h / Pädagogik, Psychologie, 6h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 6h
10. WE	24./25. Mai 2025	Yogatherapie III, ausgewählte Krankheitsbilder Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
11. WE	28./29. Juni 2025	Yoga bei Traumata, Inneres Kind Mit live Musik mit Ralf Kern Fachwissenschaftliche Kompetenz - Medizin, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
12. WE	26./27. Juli 2025	Eigene Lehrproben / Yoga-Vorstellstunden, asanas, praktische Prüfung Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
13. WE	27./28. Sep 2025	Anatomie, Alignments, Hands-On Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
14. WE	25./26. Okt 2025	Das große Loslassen, vairagya - Umgang mit dem Tod, Yoga bei Trauer und Verlusten Fachübergreifende Kompetenz - Grundlagen der Gesundheitsförd. und Prävention, 8h Fachpraktische Kompetenz - Yogapraxis, 8h
15. WE	22./23. Nov 2025	Das Herz öffnen - das Tor zum Leben, Herzkohärenz, Gemeinsamer Abschluss Fachwissenschaftliche Kompetenz - naturwiss.-med. Grundlagen, 4h Fachübergreifende Kompetenz - Grundlagen der Gesundheitsförd. und Prävention, 6h Fachwissenschaftliche Kompetenz - Medizin, 6h

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden)
- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen

2. Philosophie und Geschichte des Yoga (≥ 60 Stunden)
- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte
- Ethik: Yama und Niyama
- Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte
- Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda

3. Naturwissenschaftl.-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden)
- 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 stressinduzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschließlich chronischer Schmerzsyndrome)
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

4. Medizin (≥ 30 Stunden)
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Yoga Praxis (≥ 270 Stunden)
- Yoga Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit ver-

tiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde

- Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama 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
- Aspekte von und Interaktion mit Ernährung
- Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
- Yoga-Praxis (Asana, Pranayama, Meditation) bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern
- Kenntnisse häufiger Beschwerdebilder, wie z.B.
  - chronische Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen
  - Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt, verschleißbedingt, Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden rheumatische Beschwerdebilder im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronische Knochenerkrankungen)
  - chronische neurologische Erkrankungen (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)
  - Fatigue bei Krebserkrankungen
  - Bluthochdruck
  - Herzkreislauferkrankungen
  - chronische Beeinträchtigungen des Atmungssystems z.B. Asthma bronchiale
  - chronische Darmerkrankungen
  - chronische Augenerkrankungen
- Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch)
- Kenntnisse spezifischer Wirkungen von Asana, Pranayama und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder
- Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden)

- Strategien und Handlunsgfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit