

# YOGALEHRER INKL. KRANKENKASSENZULASSUNG

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang; erste Schritte in Deiner Lernwelt; erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst; wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## NAMASTÉ: DIE BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

### Yoga – Einführung & Grundlagen

Definition von Patanjali, Geschichte des Yoga, yogisches Menschen- und Weltbild, Yoga-Bausteine, Wirkungen der Asanas

### Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen

Begriffsklärung von Asana, Bandha, Pranayama, Meditation usw.

### Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick

Verhältnis von Pranayama, Asanas und Meditation

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

### Anatomie des menschlichen Körpers

Der Bewegungsapparat, innere Organe, das Nervensystem

### Physiologie des menschlichen Körpers

Muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung

### Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis

Anatomische Strukturen in Asanas, Skelettsystem, Arten und Aufbau von Gelenken, Muskelsystem

### Trainings- & Bewegungslehre für Yogalehrer

Grundlagen, sichere Bewegung in Bezug auf Gleichgewicht, Dehnung, Bewusstsein und körperliche Einschränkungen

### Keep calm & do yoga: Stress & seine Auswirkungen

Stressphysiologie, Stressarten, Stressmodell, stressreduzierende Wirkung von Yoga

## DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

### Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I

Schwerpunkt stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellungen

### Inhale & Exhale: Funktion des Atems

Anatomische Atembewegung, die richtige Atmung im Yoga

### Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II

Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Rückbeugen, Umkehrstellungen, Drehungen, Ausrichtungsprinzipien

### Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden

Historischer Kontext von Pranayama, die Wirkung des Pranayamas, Pranayama als Teil der Yogastunden

## YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

### Yoga: Philosophien & Schriften

Klassisch philosophisches Yoga, vedische Schriften, Hatha Yoga Pradipika, indische Philosophie, Hinduismus

### Yoga Philosophie – Deep Dive I

Bhagavad Gita I – Die heilige Schrift  
Philosophische Betrachtung vom 1. Teil

### Yoga Philosophie – Deep Dive II

Bhagavad Gita II – Die heilige Schrift  
Philosophische Betrachtung vom 2. Teil

### Yoga Philosophie – Deep Dive III

Vedanta Philosophie, Sichtweise und Philosophie des Vedanta

### Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben

Integration von Philosophie im Yogaunterricht, Selbstreflexion über Yoga Alliance Ethik

## DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

### Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer

Haltung, Reflexion eigener Stärken, Gruppendynamiken, Umgang mit Herausforderungen im Unterricht, Korrekturen

### Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts

Yoga Alliance ethisches Commitment, Gerechtigkeit und Fairness im Yoga, Instrumente

### Intensivtraining I & II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde

Stundenkonzeption für unterschiedliche Zielgruppen, Yoga Alliance Mitgliedschaft, Marketing, Versicherung & Finanzen, Faktor Gleichberechtigung im Yoga

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

### Selfcare: Achtsames Rücken yoga

Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Wirkweisen von Rücken yoga, Grundprinzipien einer achtsamen Rücken yogastunde

### Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln fürs Rücken yoga

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: YIN YOGA FÜR EINSTEIGER

### Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung

Prinzipien des Yin Yoga, Asanas im Yin Yoga, Unterrichtselemente im Yin Yoga

### Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten

Praxis und Tipps für den Einsatz von Yin Yoga

## BE MINDFUL: ACHTSAMKEIT FÜR YOGALEHRER

### Basics der Achtsamkeit

Achtsamkeit auf den Atem, das Sehen, das Hören, Gehmeditation

## DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

### Meditationspraxis: So funktioniert's

Modell des Geistes, Meditationsarten, Meditationstechniken und -hilfestellungen, Sitzhaltungen, Mantraarten

### Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

### Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

## DEIN WEG ZUR ANERKENNUNG BEI DER ZPP

### Pre- und Postnatal Yoga

Schwangere und frisch gebackene Mamas, zielgruppenspezifische Asana-Variationen, Kinderyoga

### Golden Age Yoga

Senioren, Detox Yoga, Gentle Flow Yoga

### Holistic Health

Beschwerdebilder, Ayurvedische Ernährungsprinzipien

## STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

### Das 1 x 1 für den Start

Vorgehen bei der Stundenkalkulation

### Risikomanagement für Selbstständige

Versicherungen & Co

### Be a Brand: Marketing

Vermarktung, Sales

## DER ZEITLICHE AUSBILDUNGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallstudie (FS)	Onlinevorlesung (OV)	Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der ALH-Akademie						WEB: Begrüßungswebinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1						WEB 1: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 1: Yoga – Einführung & Grundlagen	
2		OT 1: Yoga Basics		OV 1: Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick		WEB 2: Die Grundlagen des Hatha Yoga WEB 3: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 2: Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen	
3	SB 1: Anatomie des menschlichen Körpers					WEB 4: Yoga-Session: Intensiv & Live		
4	SB 2: Physiologie des menschlichen Körpers	OT 2: Anatomie und Physiologie				WEB 5: Keep calm & do yoga: Stress und seine Auswirkungen WEB 6: Yoga-Session: Intensiv & Live	WBT 3: Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer	S 1: Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis 3 Tage (präsent)
5				OV 2: Inhale & Exhale: Funktion des Atems				
6						WEB 7: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 2: Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I 3 Tage (präsent)
7						WEB 8: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 3: Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II 2 Tage (präsent)
8				OV 3: Yoga: Philosophien & Schriften	WC 1: Yoga Philosophie – Deep Dive I			S 4: Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden 2 Tage (präsent)
9					WC 2: Yoga Philosophie – Deep Dive II WC 3: Yoga Philosophie – Deep Dive III	WEB 9: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 5: Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben 1,5 Tage (präsent)
10				OV 4: Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer		WEB 10: Yoga-Session: Intensiv & Live		S 6: Intensivtraining I – Planung & Methodik Deiner Yogastunde 3 Tage (präsent)
11			FS 1: Go with the Flow: Deine ersten Erfahrungen	OV 5: Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts				S 7: Intensivtraining II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde 2 Tage (präsent)
12	SB 3: Selfcare: Achtsames Rückenyoga	OT 3: Rückenyoga	FS 2: Get ready: Achtsames Rückenyoga	OV 6: Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga		WEB 11: Yoga-Session: Rückenyoga		S 8: Meditation und Chanting in Theorie und Praxis 2 Tage (präsent)
<b>ZERTIFIKAT: RÜCKENYOGA</b>								
13	SB 4: Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung	OT 4: Yin Yoga	FS 3: Get ready: Yin Yoga	OV 7: Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten		WEB 12: Yoga-Session: Yin Yoga		S 9: Pre- und Postnatal Yoga 3 Tage (präsent)
<b>ZERTIFIKAT: YIN YOGA</b>								
14	SB 5: Basics der Achtsamkeit	OT 5: Basics der Achtsamkeit				WEB 13: Yoga-Session: Achtsamkeit		S 10: Yoga-Praxiscamp: Golden Age Yoga 3 Tage (präsent)
<b>ZERTIFIKAT: ACHTSAMKEIT FÜR YOGALEHRER</b>								
15	SB 6: Meditationspraxis: So funktioniert's	OT 6: Meditation						S 11: Yoga-Praxiscamp: Holistic Health 5 Tage (präsent)
16							WBT 4: Your Turn: Meditationen anleiten	
17			FS 4: Get ready: Meditation			WEB 14: Yoga-Session: Meditation		
<b>ZERTIFIKAT: MEDITATION FÜR YOGALEHRER</b>								
18								
19			FS 5: Get ready: Pre und Postnatal Yoga					
20			FS 6: Get ready: Golden Age Yoga					
21								
22		OT 7: Holistic Health				WEB 15: Ayurvedische Ernährungsprinzipien		
23						WEB 16: ZPP – Tipps & Tricks		
24						WEB 17: Das 1 x 1 für den Start WEB 18: Risikomanagement für Selbstständige WEB 19: Be a Brand: Marketing		Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!
<b>SHAVASANA: DEINE ABSCHLUSSARBEIT</b>								