

# YOGALEHRER (ALH)

## Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, 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, Ziel des klassisch philosophischen Yoga, Yoga-Bausteine, Wirkungen der Asanas, Yoga & Wissenschaft

### Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen

Begriffsklärung von Asana, Bandha, Pranayama, Meditation, Kriya, Mantra, Chakrenlehre, Mudra im Kontext der yogischen Philosophie, Ayurveda

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

Besonderheiten, Methodik und Möglichkeiten, Verhältnis von Pranayama, Asanas und Meditation

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

### Anatomie des menschlichen Körpers

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der Bewegungsapparat, innere Organe, das Nervensystem

### Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energie- und zum Elektrolytstoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Neuro- und Muskelphysiologie

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

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

### Trainings- & Bewegungslehre für Yogalehrer

Grundlagen der Trainings- & Bewegungslehre  
Sichere Bewegung in Bezug auf Gleichgewicht, Dehnung, Bewusstsein und körperliche Einschränkungen

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

Nervensystem, Stressphysiologie, Stressarten, Stressmodell, geistige Einstellung von Stress, stressreduzierende Wirkung von Yoga

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

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

Historischer Kontext der Asanas, Schwerpunkt stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellung-

en, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

### 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, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

### Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden

Historischer Kontext von Pranayama, die Wirkung des Pranayamas, Pranayama als Teil der Yogastunden, themenspezifischer bzw. energetischer Stundenaufbau

## YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

### Yoga: Philosophien & Schriften

Geschichtlicher Hintergrund und Inhalt der Philosophie und Schriften: klassisch philosophisches Yoga, vedische Schriften, Hatha Yoga Pradipika, indische Philosophie, Hinduismus, Einführung in philosophische Begrifflichkeiten

### Yoga Philosophie – Deep Dive I

Bhagavad Gita I – Die heilige Schrift  
Gesamte Geschichte der Bhagavad Gita, 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

Reflexion über Zusammenhang von Yoga und Philosophie, 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, Anleitung, Gruppendynamiken, Umgang mit Herausforderungen im Unterricht, Korrekturen, Notfallmanagement

### 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, Verhaltenskodex im Sinne der Yoga Alliance und Rolle des Yogalehrers, Faktor Gleichberechtigung im Yoga,

lebenslanges Lernen als Yogalehrer, Anleitung & Korrekturen

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

### Selfcare: Achtsames Rückenyo

Unterschied zwischen klassischem Hatha Yoga und Achtsamkeit, Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Rückenana-tomie, Rückenbeschwerden, Wirkweisen von Rückenyo, Grundprinzipien einer achtsamen Rückenyo

### Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln fürs Rückenyo, achtsames Rückenyo praktizieren

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: YIN YOGA FÜR EINSTEIGER

### Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung

Prinzipien des Yin Yoga, Asanas im Yin Yoga, Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien

### Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten

Praxis und Tipps für den Einsatz von Yin Yoga

## BE MINDFUL: ACHTSAMKEIT FÜR YOGALEHRER

### Basics der Achtsamkeit

Definition von Achtsamkeit, psychologische Grundlagen, das Hier und Jetzt

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

## DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

### Meditationspraxis: So funktioniert's

Definition von Meditation, Modell des Geistes, Meditationsarten, Meditationstechniken und -hilfestellungen, Sitzhaltungen, Mantraarten, Wirkungen von Meditation, Hindernisse in der Meditation, Gedankenkraft und Mantras, Kriyas

### Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

### Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

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