# 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: 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: Die wichtigsten Asanas I**

Historischer Kontext der Asanas, Schwerpunkt stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellungen, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

**Inhale & Exhale: Funktion des Atems**

Anatomische Atembewegung, die richtige Atmung im Yoga

**Yoga-Praxiscamp: Die wichtigsten Asanas II**

Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Rückbeugen, Umkehrstellungen, Drehungen, Ausrichtungsprinzipien, Kontraindikationen für jeweilige Asanas, themenspezifischer Stundenaufbau

**Yoga-Praxiscamp: 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

## YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCH KOMMEN

**Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung, Unterrichten**

Prinzipien, Asanas & Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien, Praxis & Tipps

**Embodiment: die verkörperte Achtsamkeit**

Yin und Embodiment, somatische Marker, Körper-Geist-Verbindung

## DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

**Meditationspraxis: So funktioniert´s**

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, geeignete Liege- und Sitzhaltungen, verschiedene Meditationstechniken praktisch vorstellen, Hindernisse, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Welche Meditation ist die richtige für mich?

**Your Turn: Meditationen anleiten**

Wichtige Merkmale beim Anleiten

**Meditation und Chanting in Theorie und Praxis**

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

**Selfcare: Achtsames Rückenyoga**

Unterschied zwischen klassischem Hatha Yoga und Achtsamkeit, Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Rückenanatomie, Rückenbeschwerden, Wirkweisen, Grundprinzipien einer achtsamen Rückenyogastunde

**Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga**

Einsatz von Hilfsmitteln, achtsames Rückenyoga praktizieren

## 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) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie | | | | | | **WEB:** Begrüßungs-webinar | **WBT:** Zeit- und Selbst-management |
| 1 | | | | | | **WEB 1:** Dein Yogasutra: Lernziele, Erwartungen & Einführung<br>**WEB 2:** Yoga-Session: Yoga Basics | **WBT 1:** Yoga – Einführung & Grundlagen |
| 2 | | **OT 1:** Yoga Basics | | **OV 1:** Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick | | **WEB 3:** Die Grundlagen des Hatha Yoga<br>**WEB 4:** Yoga-Session: Hatha Yoga | **WBT 2:** Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen |
| 3 | **SB 1:** Anatomie des menschlichen Körpers | | | | | **WEB 5:** Yoga-Session: Vinyasa Yoga | |
| 4 | **SB 2:** Physiologie des menschlichen Körpers | **OT 2:** Anatomie und Physiologie | | | | **WEB 6:** Keep calm & do yoga: Stress und seine Auswirkungen<br>**WEB 7:** Yoga-Session: Intensiv & Live | **WBT 3:** Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer |
| 5 | | | | **OV 2:** Inhale & Exhale: Funktion des Atems | | | |
| 6 | | | | | | **WEB 8:** Yoga-Session: Asanas | |
| 7 | | | | | | **WEB 9:** Yoga-Session: Pranayama | |
| 8 | | | | **OV 3:** Yoga: Philosophien & Schriften | **WC 1:** Yoga Philosophie – Deep Dive I | | |
| 9 | | | | | **WC 2:** Yoga Philosophie – Deep Dive II<br>**WC 3:** Yoga Philosophie – Deep Dive III | **WEB 10:** Yoga-Session: Deine eigene Yoga-Stunde | |
| 10 | | | | **OV 4:** Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer | | **WEB 11:** Yoga-Session: Du als Yogalehrer | |
| 11 | | | **FA 1:** Go with the Flow: Deine ersten Erfahrungen | **OV 5:** Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts | | | |
| 12 | **SB 3:** Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung | | | | | **WEB 12:** Embodiment – die verkörperte Achtsamkeit<br>**WEB 13:** Yoga-Session: Yin Yoga & Embodiment | |
| 13 | | **OT 3:** Yin Yoga | **FA 2:** Get ready: Yin Yoga | **OV 6:** Deep Stretch: Yin Yoga unterrichten | | | |
| **ZERTIFIKAT:** YIN YOGA & EMBODIMENT | | | | | | | |
| 14 | **SB 4:** Meditations-praxis: So funktioniert's | **OT 4:** Meditation | | | | | |
| 15 | | | | | | | **WBT 4:** Your Turn: Meditationen anleiten |
| 16 | | | **FA 3:** Get ready: Meditation | | | **WEB 14:** Yoga-Session: Meditation | |
| **ZERTIFIKAT:** MEDITATION FÜR YOGALEHRER | | | | | | | |
| 17 | **SB 5:** Selfcare: Achtsames Rückenyoga | **OT 5:** Rückenyoga | **FA 4:** Get ready: Achtsames Rückenyoga | **OV 7:** Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga | | **WEB 15:** Yoga-Session: Rückenyoga | |
| **ZERTIFIKAT:** RÜCKENYOGA | | | | | | | |
| 18 | | | | | | **WEB 16:** Das 1 x 1 für den Start<br>**WEB 17:** Risikomanagement für Selbstständige<br>**WEB 18:** Be a Brand: Marketing | |

**Seminar (S)**

**S 1:** Yoga-Praxiscamp: Sportmedizin in Theorie & Praxis
*3 Tage (präsent)*

**S 2:** Yoga-Praxiscamp: Die wichtigsten Asanas I
*3 Tage (präsent)*

**S 3:** Yoga-Praxiscamp: Die wichtigsten Asanas II
*2 Tage (präsent)*

**S 4:** Yoga-Praxiscamp: Pranayama in Yogastunden
*2 Tage (präsent)*

**S 5:** Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben
*1,5 Tage (präsent)*

**S 6:** Intensivtraining I – Planung & Methodik Deiner Yogastunde
*3 Tage (präsent)*

**S 7:** Intensivtraining II – Planung & Didaktik Deiner Yogastund
*2 Tage (präsent)*

**S 8:** Meditation und Chanting in Theorie und Praxis
*2 Tage (präsent)*

Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

**SHAVASANA:** DEINE ABSCHLUSSARBEIT

25-05-26