

Rahmenrichtlinien für die Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU

800 Unterrichtseinheiten (UE)/mindestens 4 Jahre

Die BDY-Rahmenrichtlinien sind für alle Ausbildungen zur »Yogalehrerin BDY/EYU« bzw. zum »Yogalehrer BDY/EYU« verbindlich.

	UE	Std.
Yoga-Praxis	250	187,5
Hatha-Yoga Āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, bandhas, mudrā, traditionsspezifische Inhalte, Entspannung und Körperwahrnehmung	200	150
Meditation Yoga-Meditation nach klassischen Texten, Einführung in verschiedene Meditationsformen	50	37,5
Grundlagen aus Medizin und Psychologie	150	112,5
Medizinische Grundlagen Bewegungssystem, Atmungssystem, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Verdauungssystem und endokrines System, Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen	100	75
Psychologie Yogalehrende als Gruppenleiter, Gesprächsführung für Yogalehrende, Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Umgang mit Menschen mit psychischen Problemen	50	37,5
Philosophie	170	127,5
Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga Geschichte und Entwicklung des Yoga in Indien bis heute, Veden, Upanishad-, Vedānta- und Sāmkhya-Philosophie, Yoga-Sutra des Patañjali, Bhagavad-Gitā, Tantrismus und Hatha-Yoga-Schriften, Yoga-Persönlichkeiten und Traditionen, Sanskrit-Grundlagen	130	97,5
Yoga in Bezug zum westlichen Welt- und Menschenbild Westliche Philosophie, Ethik in Beruf und Alltag, Religionen, Mystik	40	30
Pädagogik: Grundlagen Didaktik, Methodik	80	60
Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten, Umgang mit Gruppen, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache		
Berufskunde	20	15
Berufsbild und Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing		
Wahlthemen	50	37,5
Freie Wahlthemen aus den genannten Fächern und verwandten Themen		
Unterrichtspraktikum¹	80	60
Eigene Vorstellstunden: 6 interne aktive Vorstellstunden, 2 externe aktive Vorstellstunden Teilnahme an von anderen gehaltenen Vorstellstunden		
Präsenz-Unterricht	800	600

¹ Eine Vorstellstunde (VSS) dauert 45 Minuten. Im Anschluss wird sie unter Leitung eines Moderators bzw. einer Moderatorin in der Unterrichtsgruppe besprochen. Das Unterrichtspraktikum besteht aus der Teilnahme an mindestens 32 besuchten VSS anderer TeilnehmerInnen mit 32 Moderationen und 8 aktiv selbst gehaltenen VSS. Die 8 aktiv gehaltenen VSS bestehen aus 6 internen VSS und 2 externen VSS. Interne VSS: 6 VSS mit 6 Moderationen finden in der eigenen Ausbildungsschule statt. Externe VSS müssen außerhalb der eigenen Ausbildungsschule abgelegt werden. Sie können bei externen BDY-zertifizierten ModeratorenInnen oder an anderen Ausbildungsschulen abgelegt werden. Die beiden externen VSS müssen bei verschiedenen ModeratorInnen/Ausbildungsschulen stattfinden.