

## Rahmenrichtlinien für die Yoga-Lehrausbildung Basic BDY

500 Unterrichtseinheiten (UE)/mindestens 2 Jahre

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

	UE	Std.
<b>Hatha-Yoga</b> Asana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, bandhas, mudrā, traditionsspezifische Inhalte, Körperwahrnehmung und Entspannung	150	112,5
<b>Meditation</b> Verschiedene Meditationsformen, Yoga-Meditation nach klassischen Texten	30	22,5
<b>Medizinische Grundlagen</b> Bewegungssystem, Atmungssystem, Herz-Kreislauf-System, Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen	70	52,5
<b>Psychologie</b> Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung für Yogalehrende	20	15
<b>Philosophie</b> Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur (westliche Philosophie, westliche Mystik und Weltreligionen)	80	60
<b>Pädagogik</b> Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten	60	45
<b>Berufskunde</b> Berufsbild und Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing	10	7,5
<b>Wahlthemen</b> Freie Wahlthemen aus den Fächern, die Schwerpunkt der jeweiligen Ausbildungsschule sind	30	22,5
<b>Unterrichtspraktikum</b> 5 Vorstellstunden <sup>1</sup> , wobei die fünfte Vorstellstunde die Prüfungsstunde ist. Teilnahme an von anderen gehaltenen Vorstellstunden	50	37,5
<b>Gesamt</b>	<b>500</b>	<b>375</b>

<sup>1</sup> 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 20 besuchten VSS anderer TeilnehmerInnen mit 20 Moderationen und 5 aktiv selbst gehaltenen VSS. Die fünfte VSS ist die Prüfungsstunde.