

**BDY-Rahmenrichtlinien »Yogalehrerin Basic BDY« bzw. »Yogalehrer Basic BDY«**  
(500 UE/mindestens 2 Jahre)

	UE	Std.
<b>Hatha-Yoga</b> āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, 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 5. Vorstellstunde die Prüfungsstunde ist. Teilnahme an von anderen gehaltenen Vorstellstunden	50	37,5
<b>Gesamt</b>	500	375

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

<sup>1</sup> Eine Vorstellstunde (VSS) dauert 45 Minuten. Im Anschluss wird sie unter Leitung eines Moderators bzw. einer Moderatorin in der Unterrichtsgruppe besprochen (1 VSS entspricht 2 UE). Das Unterrichtspraktikum besteht aus der Teilnahme an mindestens 20 besuchten Vorstellstunden anderer Teilnehmer mit 20 Moderationen und 5 aktiv gehaltenen Vorstellstunden. Die 5. Vorstellstunde ist die Prüfungsstunde.