

## Rahmenrichtlinien für die Yoga-Lehrausbildung Basic BDY

### Leitlinien

Yoga wirkt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistig-spiritueller Ebene. Diese Wirkungen lassen sich durch regelmäßiges Üben und den persönlichen und unmittelbaren Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden erfahren. Dabei sind die sozialen, pädagogischen und personalen Kompetenzen von Lehrpersonen für die Qualität des Unterrichts entscheidend.

Yoga ist damit ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der die Übenden zu einem besseren Umgang mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens befähigt und eine Entwicklung zu mehr innerem Frieden ermöglicht.

	UE	Std.
<b>Präsenz</b>		
<b>Hatha-Yoga</b>		
Āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, Meditation, traditionsspezifische Inhalte, Entspannung und Körperwahrnehmung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung</li> <li>Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde</li> <li>Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen</li> <li>Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen</li> <li>Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung</li> </ul>	192	144
<ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern</li> <li>Kenntnisse häufiger Beschwerdebildern, wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen,</li> <li>Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörung mit rheumatischen Beschwerden rheumatischen Beschwerdebildern im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronischen Knochenerkrankungen)</li> <li>chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)</li> <li>Fatigue bei Krebserkrankungen</li> <li>Bluthochdruck</li> <li>Herz-Kreislauf-Erkrankung</li> <li>Chronische Beeinträchtigung des Atmungssystem z. B. Asthma bronchiale</li> <li>Chronische Darmerkrankung</li> <li>Chronische Augenerkrankung</li> </ul> </li> <li>Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch)</li> <li>Kenntnisse spezifischer Wirkungen āsana, prānāyāma und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder</li> <li>Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse</li> <li>Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)</li> </ul>	80	60
Gesamt	272	204
<b>Medizin</b>	6,7	5

• Aspekte von und Interaktion mit Ernährung		
<b>Meditation</b> Verschiedene Meditationsformen, Yoga-Meditation nach klassischen Texten		
• Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen	33,3	25

**Unterrichtspraktikum (praktische Lehrprobe)**  
Beim Unterrichtspraktikum werden von den Auszubildenden fünf Lehrproben (Vorstellstunden) gehalten. Dazu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens 20 von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben. In diesem Unterrichtsfach erfolgt die Schulung in Anleitung und Beratung von Yoga-Kursteilnehmenden in der konkreten praktischen Umsetzung von Yoga-Unterricht. Die Auszubildenden legen dafür jeweils einen in Hausarbeit selbst erstellten Unterrichtsentwurf vor, in dem die Inhalte der Stunde, ihre Didaktik und Methodik sowie der Ablauf der Stunde erläutert werden. Die Lehrproben werden dann von den Auszubildenden unter Supervision einer/eines dafür ausgebildeten Yogalehrenden BDY/EYU gehalten und in einer Nachbesprechung (Moderation) begutachtet. Im Unterrichtspraktikum wird die praktische Umsetzung von Didaktik und Methodik in Bezug auf folgende Inhalte vermittelt:

<b>Yoga-Praxis</b> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung • Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde • Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen • Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen • Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen • Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)	30	22,5
<b>Yoga-Praxis bei Beschwerdebildern</b> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern wie zum Beispiel chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson), Fatigue bei Krebserkrankungen, Bluthochdruck • Herzkreislauferkrankung, chronische Beeinträchtigung des Atmungssystem z. B. Asthma bronchiale, chronische Darmerkrankung, chronische Augenerkrankung	20	15
<b>Gesamtsumme:</b>	50	37,5
<b>Gesamt-Präsenz</b>	362	271,5

**Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung**

<b>Grundlagen aus Medizin und Psychologie</b>		
<b>Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen</b> • Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u. a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation) • Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane) • Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome) • Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen) • Konzept der Mind-Body-Medizin und Relaxation Response	80	60

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bio-psychosoziales Modell einschließlich Salutogenese</li> <li>• Neurobiologie von Meditation</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschließlich āsana, prānāyāma und Meditation</li> <li>• Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich</li> </ul>	40	30
<b>Grundlagen aus der Psychologie</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung für Yogalehrende</li> <li>• Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung</li> <li>• Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung</li> <li>• Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen</li> </ul>	20	15
Gesamt:	140	105
<b>Philosophie</b>		
Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yoga-Texte</li> <li>• Ethik: yama und niyama</li> <li>• Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte</li> </ul>	80	60
<b>Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik</b>		
Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten, Umgang mit Gruppen, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis</li> <li>• Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung</li> <li>• Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik</li> <li>• Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen</li> <li>• Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)</li> </ul>	20	15
<b>Gesundheitsförderung und Prävention</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategie und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung</li> <li>• Konzepte von Gesundheit und Krankheit</li> <li>• Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda</li> </ul>	40	30
<b>Berufskunde</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berufsbild und Berufsfelder</li> <li>• Existenzgründung</li> <li>• Finanzplanung</li> <li>• Marketing</li> </ul>	13,3	10
<b>Gesamt</b>	<b>655,1</b>	<b>491,5</b>

## Zuordnung der Inhalte zu den Kompetenzen

### Fachpraktische Kompetenz (ausschließlich in Präsenz)

- Hatha-Yoga
- Meditation
- Medizin
- Unterrichtspraktikum

### Fachwissenschaftliche Kompetenz (Präsenz und Fern- Selbst- oder Online-Schulung)

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
- Grundlagen aus Medizin und Psychologie: Medizinische Grundlagen; Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen; Psychologie
- Philosophie
- Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik

### Fachübergreifende Kompetenz (Präsenz und Fern- Selbst- oder Online-Schulung)

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Berufskunde

## Verteilung der Unterrichtszeiten auf Präsenz und Fern- Selbst- oder Online-Schulung

### Fachpraktische Kompetenz

Die Lerninhalte der Fachpraktischen Kompetenz im Umfang von 362 UE sind ausschließlich im Präsenzunterricht zu unterrichten.

### Fachwissenschaftliche und Fachübergreifende Kompetenz

Von den Lerninhalten der Fachübergreifenden und Fachwissenschaftlichen Kompetenzen im Umfang von 293,3 UE müssen mindestens 138 UE im Präsenzunterricht erteilt werden.\*

155,3 UE können auch im Selbststudium abgedeckt werden. Die Verteilung der Präsenz- und Selbststudienzeiten in den einzelnen Fächern bestimmen die BDY-anerkannten Yoga-Lehrausbildungsschulen.

\* Mit dem 362 UE der Fachpraktischen Kompetenz und den mindestens 138 UE Präsenzunterricht der Fachwissenschaftlichen und Fachübergreifenden Kompetenzen werden die vom BDY vorgeschriebenen 500 UE Präsenzunterricht erreicht.