

Deutsches Yoga-Forum

5/2022

TITELTHEMA

Yoga im Haupt-
oder Nebenjob
unterrichten

WEITERE THEMEN

Die Essenz der Meditation
Die individuelle Seele –
ein Konstrukt des Egos?
Wahrheit und Irrtum

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

ERFOLGREICH MIT EIGENEN YOGA-STUDIOS

8 [Sich in Krisenzeiten auf das Wesentliche besinnen](#)

Interview mit Patricia Thielemann

VON NEBEN- ZU HAUPTBERUFLICHER SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS YOGALEHRERIN

12 [»Die Kehrseite der Medaille« – alles hat Vor- und Nachteile](#)

Evelyn Schneider

SELBSTSTÄNDIG ALS YOGALEHRENDE/R OHNE EIGENES STUDIO

17 [»Mit dem Mindset der Person steht und fällt alles«](#)

Interview mit Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler

YOGA UND BUSINESS-COACHING

20 [Verdiene, was du wert bist](#)

Kerstin Lagojannis

Lehre

NEUROWISSENSCHAFTLICHE UND PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN DES YOGA – TEIL 2.1

22 [Die Essenz der Meditation](#)

Dr. Uwe Meier

INTUITIVER YOGA

26 [Von innen bewegt – Teil 3](#)

Martin Witthöft

SAMSĀRA

30 [Die individuelle Seele – ein Konstrukt des Egos?](#)

Michéle Spörk

DAS LEBENS RAD, BHĀVA-CHAKRA, TEIL 2

33 [Die sechs Bereiche im samsarischen Rad](#)

Minka Hauschild



WAHRHEIT UND IRRTUM

38 [»Man sieht nur mit dem Herzen gut ...«](#)

Osman Yoncaova

MAHĀBHĀRATA

42 [War Krishna ein »Kriegstreiber«? Der Faktencheck](#)

Wilfried Huchzermeyer

Szene

GESCHICHTE DES YOGA

44 [Die Terrakotta-Yogis im »Museum Fünf Kontinente« München](#)

Mathias Tietke

Service

DEUTSCHES YOGA-FORUM

48 [Titelthemen 2023](#)

Jessica Fink

NEUER SERVICE

50 [Die BDYoga-App für Mitglieder](#)

Jessica Fink

52 [Rezensionen](#)

54 [Veranstaltungskalender](#)

57 [Glückwünsche](#)

58 [Arbeitskreise](#)

61 [Impressum](#)

VON NEBEN- ZU HAUPTBERUFLICHER SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS YOGALEHRERIN

»Die Kehrseite der Medaille« – alles hat Vor- und Nachteile

Ob das Sinn macht oder nicht, ob es sich gut anfühlen wird oder nicht, ob Du erfolgreich sein wirst oder nicht, ob es sich für Dich rechnen wird oder nicht; all das hängt von einer Menge sehr individueller Faktoren ab. Lass uns beispielhaft die Geschichte von Anna ansehen.

Text: Evelyn Schneider

»Hallo, ich bin Anna – die frischgebackene Yogalehrerin! Ich habe meine Yoga-Lehrer-ausbildung gerade fertig absolviert. Stolz halte ich das Zertifikat in den Händen, mit dem Bewusstsein, dass eine großartige Reise begonnen hat; nicht nur für meine eigene Entwicklung. Er ist mir eine Herzensangelegenheit geworden, dieser Yoga. Habe ich doch die letzten Jahre mehr und mehr gemerkt, dass der Bürojob mich nicht ausfüllt, geschweige denn mir innere Zufriedenheit vermittelt. Dieses wunderbare Gefühl mit Yoga ein sehr kraftvolles und vielseitiges Instrument an der Hand zu haben, möchte ich nun weitergeben. Ich möchte andere Menschen berühren, genauso wie ich berührt wurde.

Was liegt also näher, als mich aufzumachen, die gewonnenen Kenntnisse anzuwenden und Unterrichtserfahrung zu sammeln. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Jungs, die bereits ihre eigenen Wege gehen. Naja, meistens *zwinker*. Zu Hause kümmere primär ich mich um das Haus und den kleinen Garten sowie unseren vierbeinigen Wegbegleiter der Familie, Hund Harry. Um alles gut unter einen Hut zu bekommen, habe ich bereits frühzeitig auf einen 30-Stunden-Teilzeitjob reduziert. Insgesamt kommen wir als Familie mit dem Einkommen von meinem Mann Peter und mir gut zurecht. So sollte also dem nichts im Wege stehen, ein bis zwei Kurse pro Woche zu unterrichten – und

damit außerdem die Urlaubskasse aufzubessern. Ich gehe gerne auf »Nummer sicher« und habe mich ausführlich informiert, wie ich mich mit einer nebenberuflichen Selbstständigkeit aufstellen kann. So habe ich herausgefunden, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten und Varianten gibt, die ich auch durchaus attraktiv verbinden kann.«

Ein Jahr später ...

»Inzwischen gebe ich pro Quartal einen 10-Wochen-Kurs über die Volkshochschule, den ich über die Übungsleitungs-pauschale abrechnen kann. In einem Fitness-Studio unterrichtete ich einmal pro Woche einen AnfängerInnenkurs und habe mich dort im Rahmen eines Minijobs anstellen lassen. Da ich aus beiden Kursen nun schon einige regelmäßige Teilnehmerinnen habe, die offensichtlich auch ganz bewusst zu mir kommen – sie sagen wegen meinem herzlichen und entspannenden Unterrichtsstil, was mich sehr freut – wage ich gerade den nächsten Schritt. Durch Zufall habe ich die Möglichkeit bekommen im örtlichen Gemeindehaus stundenweise einen sehr schönen Raum anzumieten. Diese Gelegenheit möchte ich mir nicht entgehen lassen und so stelle ich gerade meinen ersten eigenen Yoga-Kurs auf die Beine. Ich bin total gespannt, wie der Kurs ankommen wird. Dafür lege ich mich

gerne ins Zeug, um alles möglichst gut vorzubereiten und schön zu gestalten.

Die liebe Bürokratie ist damit natürlich neu zu organisieren. Ich habe mich noch mal ausführlich über die Möglichkeiten und Verpflichtungen informiert, die mit der Kleinunternehmen-Regelung auf mich zukommen. Denn schließlich wird mein Business nun irgendwie größer und umfangreicher und ja, es scheint wohl ein Business zu werden. Die ersten Schritte mit dieser Kleinunternehmen-Regelung fühlen sich erstmal an, als hätte ich mir »zu große Schuhe« angezogen. Ich wollte doch ganz bewusst KLEINunternehmerin sein, um es möglichst einfach zu haben und mich nicht mit dem Umsatzsteuer-Handling auseinandersetzen zu müssen. Die Frage, ob freiberuflich oder gewerblich, sowie die Sache mit der Rentenversicherungspflicht erscheinen mir erst mal reichlich verwirrend; ja, sogar so komplex, dass ich kurz ins Schwanken komme, ob ich mir das tatsächlich antun möchte oder nicht doch an dieser Stelle meine Leidenschaft für das Unterrichten vom Widerwillen gegen die Bürokratie eingenommen wird.

Ich fühle mich etwas hin und her gerissen. Es handelt sich schließlich nur um gerade Mal einen eigenen Yoga-Kurs pro Woche, den ich starten möchte. Andererseits bin ich mit meinem Angestelltenjob mehr und mehr unzufrieden. Gerade

strukturiert die Firma wieder um und ich werde wohl einen neuen Chef bekommen, den ich auch bereits kenne. Ich habe die Befürchtung, dass ich mit ihm nicht zu recht kommen werde, doch wir werden sehen. Mein Ausgleich zum langweiligen Bürojob mit miesepetrigen KollegenInnen ist das Unterrichten von Yoga. Es macht mir so unglaublich viel Freude, dass ich mich final doch entschieße, mich nicht aufhalten zu lassen. Wer weiß, wofür es gut ist, und vielleicht möchte ich ja doch mal irgendwann den Bürojob an den Nagel hängen und nur noch Yoga unterrichten. Wer weiß ...«

ich gemeinsam mit meinem Mann verlangt werde. Da bin ich ganz froh, dass ich das damit auch »aus den Füßen« habe.

Im Grunde bin ich total happy. Inzwischen läuft das Administrative wie am Schnürchen, die Kurse machen mir total viel Freude und ich habe mir ein hübsches Nebeneinkommen aufgebaut. Mein Alltag ist allerdings ganz schön straff durchgetaktet. Auch wenn ich mich sicher fühle, in dem was ich tue, ist es energetisch durchaus anstrengend. Auch zeitlich bleibt da nicht mehr viel Luft und ich muss mich echt gut organisieren.«



Nach einem weiteren Jahr ...

»Nach ungefähr zehn Monaten ist der Kurs in meinem angemieteten Raum so gut gebucht, dass ich locker die Miete drin habe. Zwar ist der Platz nur ausreichend für zehn TeilnehmerInnen, doch die habe ich meistens und ich überlege aktuell sogar den Mietzeitraum zu erweitern, um einen zweiten Kurs anzubieten.

Was ich administrativ zu beachten habe, habe ich mir noch mal genau erklären lassen und inzwischen hat sich alles gut eingespielt. Ich habe eine Rechnungsvorlage, die alle Vorgaben erfüllt, so dass diese schnell erstellt sind. Ein Rechnungsausgangs- und Eingangsbuch führe ich regelmäßig. So ist der Aufwand überschaubar und ich habe meine Zahlen ständig gut im Blick. Ich achte darauf, dass meine Einkünfte (Umsatz abzüglich Kosten) aus unterrichtender Tätigkeit pro Jahr nicht über der Freigrenze liegen, damit keine weiteren Rentenversicherungsbeiträge fällig werden. Über den Maximalumsatz, um die Kleinunternehmerregelung in Anspruch nehmen zu können, komme ich aktuell eh nicht hinaus. Und so war es – im Nachhinein betrachtet – doch gar nicht so schwer, die nebenberufliche Selbstständigkeit aufzubauen. Den Minijob mit der einen EinsteigerInnen-Yoga-Stunde pro Woche im Fitness-Studio habe ich weiterhin, ebenso den Kurs bei der Volkshochschule. Die Einkommenssteuererklärung lasse ich vom Steuerberater erstellen, da

Nebenberufliche Selbstständigkeit als YogalehrerIn

Vorteile	Nachteile
Sicherheit des Einkommens über den Hauptjob	Aufwand beim Start, sich in das administrative Handling der Selbstständigkeit einzuarbeiten
Rentenversicherungsbeiträge sind über den Hauptjob gesichert und werden zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen (solange die Einkünfte aus der nebenberuflichen Selbstständigkeit unter der Freigrenze liegen)	Man ist ständig gefordert, Umsätze und Kosten im Blick zu haben, um nicht über bestimmte Grenzen zu kommen (u. U. rechnet man sich selbst »klein«).
Leichtigkeit beim Unterrichten, wenn man nicht auf den Umsatz »angewiesen« ist, und Abwechslung im Alltag	Man »tanzt auf mehreren Hochzeiten« – energetischer Aufwand, sich zu fokussieren
Einkünfte über Inanspruchnahme der Übungsleitungspauschale möglich	Bei Einkäufen (Materialien usw., um die Selbstständigkeit umzusetzen) kann keine Vorsteuer gezogen werden; damit sind die Kosten jeweils höher
Im Rahmen der Kleinunternehmerregelung kein Umsatzsteuer-Handling	
Krankenversicherungsbeiträge sind i. d. R. über den Hauptjob abgedeckt und werden zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen	
Lohnfortzahlung im Krankheitsfall über den Hauptjob	

Weitere drei Jahre später ...

Hauptberufliche Selbstständigkeit als YogalehrerIn

»Inzwischen habe ich noch verschiedene Yoga-Fortbildungen besucht. Ich habe mich auf Kinder- und Teens-Yoga spezialisiert sowie Pre- und Postnatal-Yoga. Den Kurs bei der Volkshochschule habe ich an den Nagel gehängt. Irgendwie habe ich mich in dem Raum der VHS nie so richtig wohl gefühlt. Zum Start war das gut, um Erfahrungen zu sammeln. Meine eigenen Kurse – inzwischen sind es drei pro Woche – laufen prima. Statt des Kurses bei der VHS habe ich auf Honorarbasis noch zwei Kurse in einem anderen Yoga-Studio angenommen. Sowohl die Arbeit mit den Kids als auch mit den Mamas machen mir riesig viel Freude.

Das wöchentliche Pensum verlangt mir schon einiges ab. Mein Mann Peter unterstützt mich zum Glück, wo er kann, doch er hat auch schon mal Bedenken geäußert, ob es nicht inzwischen etwas zu viel für mich wird. Und die Sache mit dem neuen Chef, den ich vor gut drei Jahren in meinem Bürojob bekommen habe, bereitet mir zunehmend Bauchschmerzen. Ich hatte ja gehaut, dass das schwierig wird. Es sind schon einige KollegInnen wegen ihm gegangen. Eigentlich gehe ich dort nur noch hin, weil mir die Position im Moment sicher erscheint und ich ein entsprechend geregeltes Einkommen habe – Freude macht mir die Arbeit schon lange nicht mehr.

Mehr und mehr wächst in mir der Wunsch, mich voll auf mein »Yoga-Business« zu konzentrieren. Ich möchte gerne Yoga-Retreats organisieren, mit meinen Yogis und Yoginis an schöne Orte der Welt reisen und dort Yoga praktizieren. Ich kann mir gut vorstellen verschiedene Workshops anzubieten. Gerade für die werdenden Mamas und diejenigen mit kleinen Babys hat Yoga so viel zu bieten, das ich gerne weitergeben möchte. Von dem Yoga-Studio habe ich bereits das Angebot bekommen, dafür einen Raum an bestimmten Tagen anmieten zu können. Soll ich also wirklich den Schritt wagen, meinen Bürojob an den Nagel zu hängen und in die hauptberufliche Selbstständigkeit

Vorteile	Nachteile
Freiheit in der Gestaltung des Tuns – sowohl inhaltlich als auch zeitlich (volle Selbstbestimmung)	Die Sicherheit der Festanstellung fällt weg (Eigenverantwortung steigt)
Bei Einkäufen kann die Vorsteuer gezogen werden (sobald die Kleinunternehmerregelung nicht mehr in Anspruch genommen wird oder genommen werden kann)	Die Wahrscheinlichkeit, dass Rentenversicherungsbeiträge fällig werden, weil die Einkünfte aus unterrichtender Tätigkeit über die Freigrenze hinaus gehen, ist bei hauptberuflicher Selbstständigkeit höher
Viele Prozesse im administrativen Handling sind bereits bekannt aus der nebenberuflichen Selbstständigkeit und laufen	Die Krankenversicherungsbeiträge sind selbst zu tragen (ggf. sobald Familienversicherung nicht mehr greift)
Weniger Grenzen zu beachten, man braucht sich nicht »klein« rechnen und kann »Gas geben«	Verschiedene Prozesse im administrativen Handling kommen ggf. dazu (z. B. Umsatzsteuer)
Fokussierteres Vorgehen möglich; dem eigenen Ziel folgen können	Wenn die hauptberufliche Tätigkeit »YogalehrerIn« ist, kann die Übungsleistungspauschale nicht mehr angewendet werden
Sich nicht erklären und rechtfertigen zu müssen	Das Erreichen bestimmter Einkünfte wird u. U. zu einem »muss« und die Tätigkeit verliert an Leichtigkeit
Die Höhe der Einkünfte kann selbst gesteuert werden	Keine Einkünfte im Krankheitsfall bzw. muss eine Vertretung organisiert und bezahlt werden

als Yogalehrerin zu gehen? Das würde bedeuten, dass ich natürlich mehr Umsatz als bisher machen muss, damit das Einkommen meines Teilzeitjobs aufgefangen wird. Doch ich bin bereit auch Einbußen bei meinem Gesamteinkommen

hinzunehmen. Wir würden immer noch gut zurechtkommen, das habe ich mit Peter bereits besprochen. Wir setzen uns zusammen, um zu beratschlagen und listen, zu unserer besseren Übersicht, mal Vor- und Nachteile auf.

Darüber hinaus gibt es einen Faktor, bei dem ich nicht weiß, ob ich ihn auf die Seite der Vorteile oder die der Nachteile packen soll: das unternehmerische Risiko. Zwar ist der Begriff ›Risiko‹ oft erstmal negativ behaftet und würden wahrscheinlich viele den Nachteilen zuordnen, doch die Überschrift kann ja auch sein: die unternehmerische Freiheit. Das inkludiert die Verantwortung und das Risiko, allerdings kann ich das Risiko ja immer selbst bestimmen.

Hm, ich glaube, ich muss mir noch über so verschiedene Dinge klar werden, zum Beispiel meine eigenen Stärken und

Schwächen. Wo gibt es Aufgaben, die ich besser abgeben sollte, da sie einfach eine Menge Kraft und Zeitaufwand kosten würden wie die Erstellung einer eigenen Website? Ich habe von mehreren im Freundes- und KollegInnenkreis gehört, dass es da inzwischen hilfreiche, günstige und einfach zu bedienende Tools gibt – doch es liegt mir einfach nicht. Einer meiner Söhne springt zum Glück direkt mit Feuereifer auf, als ich das Thema anspreche, und erklärt sich bereit, mir da unter die Arme zu greifen. Der wird für mich auch das Thema Social Media-Marketing übernehmen. Zum

Glück, doch ich hoffe, dass er auch mit Ausdauer da dranbleibt. Ich werde schon noch ein Auge darauf haben müssen. Und natürlich auch auf die Inhalte, die gepostet werden.

Nach viel hin und her, abwägen des Für und Wider, langen Gesprächen mit der besten Freundin und innerhalb der Familie steht meine Entscheidung: ich folge schließlich final meinem Herzen und gehe in die Vollselbstständigkeit. Hurra!

Der Entscheidung stehe ich selbst mit größtem Respekt gegenüber. Ich weiß, dass ich mir einiges vorgenommen habe.«



© Robert Przybylski / Adobe Stock



© Oleh / Adobe Stock

Weitere vier Jahre später ...

»Die folgenden Jahre sind geprägt von zunächst langen Arbeitstagen, viel Engagement, ständigem Hinterfragen, neu ausprobieren, überdenken, verwalten, neuen Bestimmungen nachkommen, Produkte erstellen und bewerben, organisieren und so weiter. Belohnt werde ich mit dem erfüllenden Gefühl, dass ich es für mich selbst mache, dass ich etwas Gutes und Hilfreiches in die Welt hinaustrage und die Freude am Yoga selbst. Es vermittelt mir ein Gefühl von Freiheit, dass ich meinen Tag selbst gestalten kann. Ich habe schnell gemerkt, dass ich sehr vorausschauend Denken und Handeln muss. Mein wirtschaftlicher Erfolg hängt von einer guten Kalkulation, konstantem Marketing sowie meinem Organisationstalent und meinen Kontakten ab; außerdem davon, dass ich maßgebliche Kostenpositionen wie Steuern und Versicherungen (Rentenversicherung, Krankenversicherung), die unter Umständen erst sehr viel später auftauchen

und fällig werden, direkt berücksichtige und Geld beiseitelege. Es gilt viele Faktoren permanent im Auge zu behalten, doch mit der Zeit läuft es mehr und mehr rund und heute kann ich es mir auch spontan erlauben mal lange zu schlafen, mittags ins Freibad zu gehen oder am Nachmittag mit der Freundin ein Eis essen zu gehen.

Ja, es gibt Tage an denen ich am liebsten alles hinwerfen würde und mich frage, wofür ich das alles mache. Meist taucht dieser Moment auf, wenn sich das Finanzamt meldet mit der Einkommensteuererklärung oder die Rentenversicherung mit der Neuberechnung der Beiträge. Wie immer im Leben gibt es »Aufs« und »Abs«. Besonders als Peter seinen Job verliert, taucht ein Moment auf, der alles noch mal in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt. Zum Glück hat er schnell eine neue Aufgabe gefunden und fühlt sich inzwischen am neuen Arbeitsplatz sogar wohler als vorher. Trotz allem: ich liebe meine Selbstständigkeit, die damit gewonnene Freiheit und Selbstbestimmung. Dafür bin

ich gerne bereit zu geben – und ich kann jede/n verstehen, der/die sich dagegen entscheidet.«

Es ist Annas persönliche Herangehensweise und persönliches Empfinden mit der hauptberuflichen Selbstständigkeit – und so hat jede/r seine eigene. Mein Tipp, wenn Du am hin- und herüberlegen bist: mach Dir Deine eigene »Pro und Contra«-Liste. Eventuell verteilst Du sogar eine zusätzliche Gewichtung, indem jeder Punkt ein oder zwei Sternchen – je nach Bedeutung für Dich – bekommt und Du kannst am Ende die »Dafür« und »Dagegen-Punkte« auszählen. Es ist oft hilfreich, sich die Punkte schriftlich vor Augen zu führen, im Kopf beschummeln wir uns zu schnell selbst.

»Wenn Dir Steine in den Weg gelegt werden: Draufstellen, Balance halten, Aussicht genießen, Lächeln und Weitergehen.«

In diesem Sinne: wenn Du Dir »Selbstständigkeit« mit allem Für und Wider gut anziehen kannst; go for it. Es ist großartig und ich wünsche Dir viel Erfolg und von Herzen alles Gute! Wenn Du Dich dagegen entscheidest, ist das genauso gut und eine Entscheidung, die größten Respekt verdient: alles kann – nichts muss.

Geh Deinen Weg!

Nächster Online-Seminartermin für den BDYoga:

Selbstständigkeit als Yogalehrer/in – Yoga-Retreats & (Online-) Marketing
Samstag, 12. November 2022,
14 bis 18 Uhr, online per Zoom
Anmeldung unter:
www.yoga.de/weiterbildung/

EVELYN SCHNEIDER

ist Yogalehrerin und Ausbilderin, Autorin, selbstständige Seminarleiterin für Kommunikation/Sprache/Didaktik, Resilienz, Stressbewältigung, Verhaltensstrukturen, Führung, Teamprozesse und -förderung, Beraterin und Coach. Sie unterstützt außerdem YogalehrerInnen auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

www.yoga-yes.de, www.hospitalit-y.com, Insta: [evi_schneider_yoga_yes](https://www.instagram.com/evi_schneider_yoga_yes), Facebook: Yoga:YES – Evi Schneider