



## **Zusatz zur Yogalehrer Urkunde 500.**

Die Yoga-Lehrerausbildung an der Yoga Schule Rosenheim dauert mindestens 2 ½ Jahre und beläuft sich auf 520 Präsenzstunden. Die Ausbildung gliedert sich in 2 Abschnitte. Die Module I, II und III sind 210 Stunden Basisarbeit. Die Module IV und V belaufen sich auf 310 Stunden.

Der Lehrplan („500“) der YSR ist an den Tagesablauf, beziehungsweise die Stundeneinteilung gebunden. Sich überschneidende Themenbereiche werden manchmal zusammengefasst. Auch können einzelne Inhalte innerhalb der Module ausgetauscht werden. Dies ist von der Zusammensetzung der jeweiligen Teilnehmer abhängig. Entsprechend dem Stand der Forschung werden die Inhalte aktualisiert.

Während der Ausbildungszeit leben und erleben die Studenten Yoga.

„Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden erfolgt durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufe- oder Studienabschlüsse verfügt.“

Nach Abschluss der Ausbildung sind die Teilnehmer in der Lage kompetenten Yogaunterricht anzuleiten, auf spezifische Gruppen einzugehen, bei Einschränkungen von Kursteilnehmern mentaler und / oder physiologischer Art reagieren zu können und flexibel Übungsabläufe anzubieten. Yoga als Ganzheitliches Konzept zu vermitteln. Achtsamen und die Teilnehmer wertschätzenden Unterricht zu gestalten. Sich für ihre Unterrichtsgestaltung differenzierte Konzepte zu erstellen. Letztlich ist von den Auszubildenden soziale Kompetenz gefordert, wie die Fähigkeit zur Gruppenarbeit, Korrekturen anzunehmen und diese positiv umzusetzen. Diese Kompetenz soll sich in ihrem Unterricht widerspiegeln.

Jochen Maier, der Leiter der Yogalehrer Ausbildung an der Yoga Schule Rosenheim ist Mitglied im BDY und der Yoga Alliance (USA).



## Lehrplan Modul I

### **Anatomie, Physiologie (Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen)**

Die Körpersysteme und ihre Funktionen im Überblick.  
Nervensystem, Endokrines System, Myofasziale Meridiane. 9 Std.

### **Yoga-Philosophie und Psychologie**

Die 8 Stufen des Yoga bei Patanjali im Überblick,  
Die Yamas und Niyamas,  
Meditations-Methoden. 9 Std.

### **Methodik, Pädagogik, Didaktik**

Unterrichtsmethoden im Überblick. Unterrichten von Basis Asanas I, Korrektur,  
Hilfestellungen, Kontraindikationen, besondere Berücksichtigung von Erkrankungen,  
Ersatzübungen bei Erkrankungen. 9 Std.

### **Asana und Pranayama Praxis (klassisches Hatha-Yoga)**

Basis Asanas I, Wechselatmung, Ersatzübungen bei Erkrankungen. 30 Std.

### **Meditation (Praxis)**

4 Std.

### **Medizin**

Forschungsergebnisse zu Asanas, Atemtechniken, Meditation, Sportmedizin und  
Neurologie 3 Std.

### **Prävention und Stress-Management.**

Evolutionsbiologische Aspekte, Stresssituationen im heutigen Alltag. 2 Std.

### **Ayurveda**

Ernährungslehre mit Praxis 2 Std.

### **Geschichten des Yoga und Mythologie**

2 Std.

Insgesamt 70 Std.

## Lehrplan Modul II

### **Anatomie, Physiologie (Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen)**

Die Körpersysteme und ihre Funktionen im Überblick.  
Bewegungsapparat I, Bewegungsapparat II 9 Std.

### **Yoga-Philosophie und Psychologie**

Der Geist, die Kriyas, die Kleshas (Patanjali) 9 Std.

### **Methodik, Pädagogik, Didaktik**

Unterrichtsmethoden im Überblick. Unterrichten von Basis Asanas II, Korrektur,  
Hilfestellungen, Kontraindikationen, besondere Berücksichtigung von Erkrankungen,  
Ersatzübungen bei Erkrankungen. 9 Std.

<b>Asana und Pranayama Praxis (klassisches Hatha-Yoga)</b> Basis Asanas II, Wechselatmung, Ersatzübungen bei Erkrankungen	30 Std.
<b>Meditation (Praxis).</b>	4 Std.
<b>Medizin</b> Forschungsergebnisse zu Asanas, Atemtechniken, Meditation, Sportmedizin und Neurologie	3 Std.
<b>Prävention und Stress-Management.</b> Evolutionenbiologische Aspekte, Stresssituationen im heutigen Alltag.	2 Std.
<b>Ayurveda</b> Ernährungslehre mit Praxis	2 Std.
<b>Geschichten des Yoga und Mythologie</b>	2 Std.
	Insgesamt 70 Std.

### Lehrplan Modul III

<b>Anatomie, Physiologie (Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen)</b> Die Körpersysteme und ihre Funktionen im Überblick. Herz-Kreislaufsystem, Atemsystem, Verdauungssystem	9 Std.
<b>Yoga-Philosophie und Psychologie</b> Das Wahre Selbst (Shankaracharya), Einführung in die Bhagavad Gita, Karma-Yoga, die drei Gunas, Karma (Patanjali). 9 Std.	
<b>Methodik, Pädagogik, Didaktik</b> Unterrichtsmethoden im Überblick. Unterrichten von Basis Asanas III, Korrektur, Hilfestellungen, Kontraindikationen, besondere Berücksichtigung von Erkrankungen, Ersatzübungen bei Erkrankungen.	9 Std.
<b>Asana und Pranayama Praxis (klassisches Hatha-Yoga)</b> Basis Asanas III, Wechselatmung, Kapalabhati, Ersatzübungen bei Erkrankungen.	30 Std.
<b>Meditation (Praxis).</b>	4 Std.
<b>Medizin.</b> Forschungsergebnisse zu Asanas, Atemtechniken, Meditation, Sportmedizin und Neurologie	3 Std.
<b>Prävention und Stress-Management.</b> Evolutionenbiologische Aspekte, Stresssituationen im heutigen Alltag.	2 Std.
<b>Ayurveda.</b> Ernährungslehre mit Praxis, die Doshas	2. Std.
<b>Geschichten des Yoga und Mythologie.</b>	2 Std.
	Insgesamt 70 Std.



## Lehrplan Modul IV

### **Anatomie, Physiologie (Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen).**

Die Körpersysteme und ihre Funktionen im Überblick (Wiederholung).

Die Körperzellen, Zell-Kommunikation, Neuronen, Neuronale Netzwerke. Die Biomechanik des Dehnens I, Faszien I. 18 Std.

### **Yoga-Philosophie und Psychologie.**

Einführung in den Vedanta, „Anatomie Ost“ Chakren, Nadis, Kundalini. Das Prana I  
18 Std.

### **Methodik, Pädagogik, Didaktik.**

Unterrichtsmethoden im Überblick. Unterrichten von Asanas-Variationen, Korrektur, Hilfestellungen, Kontraindikationen, besondere Berücksichtigung von Erkrankungen, Ersatzübungen bei Erkrankungen. 9 Std.

### **Vorträge.**

Selbsterarbeitet Vorträge zu Themen aus dem Yoga oder Yogaunterrichts relevanter Themenbereiche, Präsentation. Fachübergreifende Vorträge externer Referenten. 18. Std.

**Asana und Pranayama Praxis (klassisches Hatha-Yoga)** Basis Asanas, Asana Variationen I, Wechselatmung, Kapalabhati. 60 Std.

**Meditation (Praxis).** 8 Std.

### **Medizin**

Forschungsergebnisse zu Asanas, Atemtechniken, Meditation, Sportmedizin und Neurologie 6 Std.

### **Prävention und Stress-Management.**

Evolutionsbiologische Aspekte, Stresssituationen im heutigen Alltag. 5 Std.

**Achtsamkeits-Übungen.** 5 Std.

### **Ayurveda**

Ernährungslehre mit Praxis 4 Std.

**Geschichten des Yoga und Mythologie** 4 Std.

Insgesamt 155 Std.



## Lehrplan Modul V

### **Anatomie, Physiologie (Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen)**

Die Körpersysteme und ihre Funktionen im Überblick (Wiederholung).  
Das Gehirn, Neuronale Interaktionen, Gehirn & Psyche, Das Immunsystem, prozessuale Abläufe im Immunsystem, Die Biomechanik des Dehnens II, Faszien II. 18 Std.

### **Yoga-Philosophie und Psychologie**

Einführung in den Vedanta, das Panchadashi, Yoga der Gefühle (Kama, Artha und Dahrma). 18 Std.

### **Methodik, Pädagogik, Didaktik**

Unterrichtsmethoden im Überblick. Unterrichten von Asanas-Variationen, Korrektur, Hilfestellungen, Kontraindikationen, besondere Berücksichtigung von Erkrankungen, Ersatzübungen bei Erkrankungen. 9 Std.

### **Vorträge.**

Selbsterarbeitete Vorträge zu Themen aus dem Yoga oder Yogaunterrichts relevanter Themenbereiche, Präsentation. Fachübergreifende Vorträge externer Referenten. 18 Std.

**Asana und Pranayama Praxis (klassisches Hatha-Yoga)** Basis Asanas, Asana Variationen II, Wechselatmung, Kapalabhati. 60 Std.

**Meditation (Praxis).** 8 Std.

### **Medizin**

Forschungsergebnisse zu Asanas, Atemtechniken, Meditation, Sportmedizin und Neurologie 6 Std.

### **Prävention und Stress-Management.**

Evolutionsbiologische Aspekte, Stresssituationen im heutigen Alltag. 5 Std.

**Achtsamkeits-Übungen.** 5 Std.

### **Ayurveda**

Ernährungslehre mit Praxis 4 Std.

**Geschichten des Yoga und Mythologie** 4 Std.

Insgesamt 155 Std.