

Yogaschule Tübingen

Gesamtleitung: **Ingrid Wiltschek** ♦ Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU
Ort der Schule: Wilhelmstrasse 3 ♦ 72074 Tübingen
Büro- und Privatadresse: D-72131 Ofterdingen ♦ Hinterwiesenstraße 9
Telefon: 07473 6877 ♦ Mo + Do 10-12 + 16-19 Uhr
Email: wiltschek@gmx.de

www.yoga-mudra.de

(Stand 23.03.2024, ohne Gewähr)

Die Ausbildung beginnt frühestens im Oktober 2024, spätestens im März 2025

Plan für die Yogalehrausbildung Basic BDY

Die Yogalehrausbildung bis zum **Abschluss „Yogalehrer/in Basic BDY“** an der Yogaschule Tübingen dauert insgesamt **drei Jahre**.

- Sie ist **anerkannt vom Berufsverband** der Yogalehrenden in Deutschland (BDYoga).
- Sie kann mit einem geschützten Zertifikat abgeschlossen werden, das auch **von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt** wird.
- Sie ist eine **berufsbegleitende** Ausbildung.
- Durch die Verteilung auf drei Jahre ist **effektives und entspanntes Lernen** möglich.

Die Yogalehrausbildung eignet sich

- für alle, die ihre Yogapraxis und ihren Yogaweg vertiefen wollen – auch ohne Abschlussprüfung
- als umfassende Berufsausbildung für Yoga-Lehrende mit eigenem Studio
- für Menschen, die nebenberuflich Yogakurse leiten möchten
- für Yogalehrende, die eine kürzere Ausbildung professionell ergänzen wollen

Die **Gesamtstundenzahl** für die Ausbildung zur Yogalehrer/in Basic BDY beträgt **660 UE** (1 UE = 45 Min). Darin enthalten sind vor allem Präsenzstunden in der Ausbildungsgruppe und ein gewisser Anteil an Selbstlernzeiten.
Genauereres ist durch die Prüfungsordnung des BDYoga geregelt: www.bdy.de

Für jedes Jahr wird ein **schulinterner Nachweis** über die Teilnahme an den Seminaren ausgestellt.

Die Abschlussprüfung besteht aus einer schriftlichen Hausarbeit (ca. 25 Seiten) und einer mündliche Gruppenprüfung. Danach wird vom Berufsverband ein **Abschlusszeugnis** mit dem vom BDYoga geschützten Titel **„Yogalehrer/in Basic BDY“** ausgestellt.

Die Kosten pro Jahr betragen 2220,- € (oder als monatliche Rate je 190,- €). Die Kosten für Lehrmittel und Unterkunft im Seminarhaus sind nicht inbegriffen.

Sofern ein zertifizierter Abschluss gewünscht wird, kommen innerhalb der 3 Jahre noch die Gebühren für 5 Lehrproben mit je 100,- € dazu sowie im 3. Jahr die Prüfungsgebühr für den BDY-Abschluss (+350,- €) und die Kosten für die Mitgliedschaft im Berufsverband BDYoga (aktuell ca. 90,- €).

Die Ausbildung bis zum Europa-weit anerkannten Abschluss „Yogalehrer/in BDY/EYU“ mit zusätzlichen 300 UE kann bei entsprechender Nachfrage der Gruppe fortgesetzt werden.

Die Bewerbung für die Ausbildung

Die **Bewerbung für die Ausbildung** beginnt mit einem **telefonischen Erstgespräch**.

Danach wird der **Lebenslauf mit Foto** eingereicht sowie eine kurze Erklärung zur **Vorerfahrungen** mit Yoga und zur **Motivation** für die Ausbildung abgegeben. Bei einem persönlichen Gespräch mit Ingrid Wiltschek kann der **Vertrag** abgeschlossen werden.

Die Teilnahme an Gastseminaren ist ab sofort möglich

Um eine mögliche Wartezeit bis zum Beginn der Ausbildung zu überbrücken, können ab sofort laufende Ausbildungsseminare als Gast besucht werden. Diese Zahlungen und Zeiten können beim Abschluss des Vertrags miteingerechnet werden.

Für die **Teilnahme an Gastseminaren** den Info-Flyer ausdrucken (www.yoga-mudra.de) oder als PDF per Mail anfordern: wiltschek@gmx.de

Das 1. + 2. Jahr: Basis-Ausbildung zu den Grundthemen des Yoga

Pro Jahr finden 7 Wochenendseminare (alle 4-6 Wochen) in Tübingen von Samstag bis Sonntag statt. Dazu kommt 1 verlängertes Wochenende von Freitag bis Sonntag in einem erholsamen Seminarhaus in Hechingen.

Themen und Inhalte des 1.+ 2. Jahres (ohne Vollständigkeit)

Yogapraxis und -Yogatheorie

- Yogapraxis und -theorie zu relevanten Asana und Karana
- von der Atemführung in der Yogapraxis bis zum Pranayama
- vom Loslassen und der Körperwahrnehmung bis zur Tiefenentspannung
- von Achtsamkeitsübungen zur Meditation
- Mudra und Mantra

Unterrichtsdidaktik

- Von der methodischen Umsetzung bis zum Stundenkonzept
- 3 eigene Lehrproben und Teilnahme an den Lehrproben der anderen

Medizinische Grundlagen

- Skelett, Muskeln, Faszien
- Bewegungslehre
- Herz-Kreislauf u.a.

Yogaphilosophie und Yogageschichte

- Yoga-Sutra des Patanjali
- Tantrismus und Cakra-System
- Historische Entwicklung des Yoga bis heute

Das 3. Jahr: Ausbildung mit therapeutischem Schwerpunkt

Umfang: 6 Wochenendseminare (alle 4-6 Wochen) in Tübingen von Samstag bis Sonntag sowie 1 Wochenende im Seminarhaus in Hechingen (Freitag bis Sonntag)

Themen und Inhalte des 3. Jahres (ohne Vollständigkeit)

Yogapraxis und -Yogatheorie (Fortsetzung)

Unterrichtsdidaktik

- Kurskonzepte erstellen
- Praxis zu zweit (Hands-on, Alignment, Berührung...)
- 2 eigene Lehrproben und Teilnahme an den Lehrproben der anderen

Medizinisches Wissen zu Krankheiten

- Wichtige Krankheitsbilder und Kontraindikationen

Psychologische und weitere medizinische Themen

- Stress und -Stressmanagement
- Ayurveda-Grundlagen und Ernährung
- Psychische Erkrankungen und Kontraindikationen
- Yogatherapie und Yoga im Individualunterricht

Yogaphilosophie und Yogageschichte

- Yoga-Sutra des Patanjali
- Veden, Upanischaden, Bhagavadgita
- Historische Entwicklung des Yoga bis heute

Berufskunde

- Zielgruppen-Analyse und Kurskalkulation
- Bewerbungsmöglichkeiten
- Heilpraktiker-Gesetze und Berufsethik