

# Yogaschule Tübingen

## Ausbildung Yogalehrer/in

in vier Jahren mit anerkanntem Abschluss durch den Berufsverband (BDY/EYU)



### Der Yoga

- Yoga ist eine lebensnahe, ganzheitliche Methode, die den leib-seelischen wie geistig-spirituellen Bereich umfasst und unsere persönliche Entwicklung fördert.
- Yoga hält uns vital und beweglich, steigert das körperliche Wohlbefinden und erleichtert die tiefe Entspannung.
- Yoga umfasst Konzentration und Meditation und unterstützt klares, vorurteilsfreies Denken.
- Yoga kann zu einer Quelle der Kraft, Inspiration und zu einer Oase der Erholung werden.

### Yogalehrer/in als Beruf

Eine Ausbildung z. Yogalehrer/in ist eine vollständige berufliche Ausbildung, die in der Erwachsenen- und Gesundheitsbildung seit langem integriert ist. Yoga wird inzwischen von Ärzten und Krankenkassen empfohlen. Sie eignet sich als Zusatzqualifikation z.B. für Lehrer, Therapeuten, Sozialpädagogen, Kindergärtner, Heilpraktiker usw. ebenso wie als Basis für die eigene Selbstständigkeit.

### Die Ausbildung

Yoga zu unterrichten ist eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Aufgabe. Dafür bieten wir eine fundierte Basis. Unter der Gesamtleitung von Ingrid Wiltschek wird unsere Ausbildung von einem Team erfahrener Fachkräfte begleitet.

In systematischer und anschaulicher Weise vertiefen wir den eigenen Yogaweg, eröffnen geschichtliche und philosophische Hintergründe und vermitteln medizinische und psychologische Grundlagen. Einen hohen Stellenwert in unserer Ausbildung hat die Übungspraxis. Dazu gehören der Aufbau, die Analyse und das Gestalten von Yoga-themen und -reihen ebenso wie die praktische Erprobung in kleinen Gruppen.

### Themen der Yoga-Ausbildung

auf der Grundlage der Rahmenrichtlinien von BDY/EYU

- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Körperübungen: Asana, Karana, Mudra, Kriya
- Atemarbeit, Pranayama
- Konzentration, Achtsamkeitspraxis, Meditation
- Didaktik und Methodik des Unterrichtens
- Stundenplanung und Analyse, Praktikum
- Sprache, Kommunikation
- Selbstreflexion
- Medizinische Grundlagen
- Ayurveda-Basiswissen
- Geschichte Indiens, Philosophie, Quellentexte
- Sanskrit-Grundlagen
- Ethik, Weltreligionen
- Berufsfelder, Marketing, Finanzplanung

### Die Yogaschule Tübingen (YST)

Unsere Ausbildungsschule ist bekannt für eine lebendige, kreative, vielseitige, praxisorientierte und fundierte Vermittlung des Lehrstoffes. Lernen und Üben ohne Leistungsdruck, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den anderen in der Gruppe kennzeichnen unsere Schule.

Erkenntnisse westlicher Formen der Körperarbeit (z.B. Atemtherapie und Feldenkrais-Methode) fließen in den Unterricht ein.

Bei gleichzeitiger Würdigung indischer Traditionen und Weisheitstexte sind wir – im Gegensatz zu anderen Ausbildungsschulen – an keine spezielle Traditionslinie oder einen bestimmten Meister gebunden.

### Yogaschule Tübingen

Ort der Schule: Wilhelmstraße 3 • 72074 Tübingen  
Gesamtleitung: Ingrid Wiltschek • Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU  
Büro- und Privatadresse: D-72131 Offerdingen • Hinterwiesenstraße 9  
Telefon: 07473/6877 • Mo+Do 10-12 + 16-19 Uhr  
E-Mail: wiltschek@gmx.de

[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

## Ausbildung Yogalehrer/in

in vier Jahren mit anerkanntem Abschluss durch den Berufsverband (BDY/EYU)



### Beginn und Umfang der Ausbildung

Der neue Lehrgang an der Yogaschule Tübingen beginnt am 01.09.2012.

Am 23.03. und alternativ am 23.06.2012 findet dazu ein Übungs- und Informationstag statt in Tübingen statt.

Die Ausbildung umfasst in 4 Jahren 720 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) und ist verteilt auf 22 Seminare (Fr–So) und 7 verlängerte Seminare (Do–So). Dazu kommen 8 einzelne Tage (Sa oder So) für das Unterrichtspraktikum in kleinen Gruppen.

### Ausbildungsort und Unterkunft

Die normalen Seminare (Fr 19:00 bis So 12:45) sowie die 7 verlängerten Seminare (Do 19:00 bis So 12:45) werden in den Räumen des Bildungshaus St. Luzen in Hechingen stattfinden.

Das ehemalige Kloster St. Luzen ([www.luzen.de](http://www.luzen.de)). ist modern und geschmackvoll restauriert und verfügt über einen großen und ruhigen Raum und einen eigenen Park.

Das Bildungshaus bietet auf Wunsch Unterkunft in Einzel- oder Doppelzimmern und Mahlzeiten. Es liegt nur 3 Minuten zu Fuß entfernt vom Bahnhof Hechingen an der Bahnlinie Stuttgart-Tübingen-Hechingen.

### Einzelstunden

sind an getrennten Tagen oder teilweise vor den Seminaren möglich und unterstützen die individuelle Entwicklung. Da individuell verschieden, sind sie nicht Pflicht und nicht im Gesamtpreis inbegriffen. Je nach Thema stehen dafür verschiedene Mitarbeiter/innen zur Verfügung.

### Abschlussprüfung

Die abschließenden Prüfungen, die zum Titel „Yogalehrer/in YST/BDY/EYU“ führt, besteht aus 3 Teilen:

- Hausarbeit
- 45-minütige Lehrprobe
- Gruppenprüfung (je 15 Minuten pro Prüfling)

Einzelne Teile können wiederholt werden.

Alternativ zur Prüfung nach den Richtlinien des BDY und der EYU kann auch ein schulinterner Abschluss erfolgen und ein Teilerzifikat ausgestellt werden (YogalehrerIn YST).

### Kosten für die Ausbildung

Die Gesamtkosten für den Lehrgang betragen 8870.- Euro. Eine darin enthaltene, einmalige Anzahlung in Höhe von 950 Euro ist mit Abschluss des Ausbildungsvertrages fällig. Der Restbetrag wird per Dauerauftrag in 48 gleich bleibenden Monatsraten à 165.-Euro überwiesen.

Die Gebühr für die 6 Lehrproben an der Yogaschule Tübingen (je Euro 80.-) und für 2 auswärtige Vorstellstunden sind direkt bei den jeweiligen Moderator/innen zu entrichten.

Für den Abschluss BDY/EYU kommen dazu der für Studierende ermäßigte Mitgliederbeitrag für den Berufsverband im 4. Jahr und die Prüfungsgebühr von 580.-Euro (stand 2011).

Kosten für Unterrichtsmittel, Fahrt, Unterkunft und Verpflegung sind, da individuell unterschiedlich, nicht im Preis enthalten.

### Rücktrittsmöglichkeit

besteht jeweils zum Ende eines Ausbildungsjahres bei schriftlicher Abmeldung 3 Monate im Voraus. Evt. überzahlte Beträge werden zurückerstattet.

### Der Berufsverband (BDY/EYU)

[www.yoga.de](http://www.yoga.de)

Unsere Ausbildung erfüllt alle Qualitätskriterien, die vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY, Göttingen) und der Europäischen Yoga-Union (EYU, Paris) gefordert werden.

Der BDY vertritt seit 1967 die Interessen der Yogalehrenden in der Öffentlichkeit. Er bietet Beratung, Weiterbildungsmöglichkeit und Austausch zwischen Lehrenden, setzt sich ein für die Beachtung berufsethischer Richtlinien und fördert vielfältige, zeitgemäße Yogaformen, die sich an den Bedürfnissen der Yogaübenden orientieren.

### Yogaschule Tübingen

Ort der Schule: Wilhelmstraße 3 • 72074 Tübingen

Gesamtleitung: Ingrid Wiltschek • Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU

Büro- und Privatadresse: D-72131 Offerdingen • Hinterwiesenstraße 9

Telefon: 07473/6877 • Mo+Do 10-12 + 16-19 Uhr

E-Mail: [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)

# Yogaschule Tübingen

## Ausbildung Yogalehrer/in

in vier Jahren mit anerkanntem Abschluss durch den Berufsverband (BDY/EYU)



### Lehrgangsführung: Ingrid Wiltschek

Jg. 1952, Diplompädagogin und Yogalehrerin <sup>BDY/EYU</sup>, Mutter von zwei Söhnen, in Lebenspartnerschaft mit Wilfried Gniewitz.

Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung, sowie Empirische Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen.

Längere Studienaufenthalte in Südamerika und Asien.

Unterricht bei international anerkannten Lehrer/innen in Yoga und verwandten westlichen und östlichen Methoden. Yoga-Lehrtätigkeit seit 1977, Ausbildungsinstitut seit 1987.

Veröffentlichungen von Ingrid Wiltschek:

- Mudras, Weisheit in den Gebärden der Hände, 1998
- Yoga-Kalender 2003, Verlag editions trèves
- Yoga-Flows. Umfangreiche Sammlung von eigenen Praxis-Artikeln aus Fachzeitschriften (2001-2004)
- 4 Yoga-Übungs-CDs:
  - Harmonie (1992) vergriffen
  - Gelassenheit (1995) vergriffen
  - Lebenskraft (1995) vergriffen
  - Standkraft und innere Ausrichtung (2007)

### Das Ausbildungs- und Planungsteam

Ingrid Wiltschek, Helga Hoenen, Silvia Schimmel

### Weitere aktuell eingeplante Fachreferent/innen, Moderator/innen und Prüfer/innen

Marita Adelung, Andrea Bär,  
Thomas Bannenberg, Renate Brixner-Bauer,  
Peter Delion, Anita Guggenberger-Egler,  
Tommy Geiger, Charlotte Kemm,  
Markus Klaus-Meiningner, Veronika Karl,  
Christine Kondschat, Prof. Helmut Kurz,  
Heide Mickasch-Strohm, Monika Schrezenmeier,  
Heidi Ulmer, Helga Walter

### Bewerbung für die Ausbildung

Senden Sie Ihre Bewerbung möglichst früh an uns. Die Teilnehmerzahlen eines Lehrgangs sind begrenzt!

Sobald der Anmeldecoupon (s. Rückseite) und Ihr Lebenslauf eingegangen sind, kommen Sie auf eine Platzliste, die bei der Auswahl berücksichtigt wird. Fehlende Unterlagen können nachgereicht werden.

Alle Schulen des BDY setzen 3 Jahre eigene Übungspraxis voraus und ein Mindestalter von 25 Jahren. Eine bereits abgeschlossene Berufsausbildung ist empfehlenswert.

### Vorheriges Kennenlernen

Besuchen Sie uns zu einer kostenlosen Yoga-Gaststunde in einem der laufenden Kurse in Tübingen oder nehmen Sie an einem unserer Tagesseminare teil (alle Termine siehe Homepage). Das erleichtert die Entscheidung.

### Informationseminar

Die Teilnahme an einem Tagesseminar zum Üben, zur Information und zum gegenseitigen Kennenlernen ist Bestandteil der Ausbildung. Zu diesem Zeitpunkt findet die Vertragsunterzeichnung statt.

Über die Annahme zur Ausbildung entscheidet die Lehrgangsführung bis längstens eine Woche nach dem Informationseminar. Bis zu diesem Zeitpunkt ist ein Rücktritt von der Anmeldung möglich.

Die Kosten für das Informationseminar betragen 80.- Euro.

Die Termine dafür sowie den ausführlichen Vertrag bekommen Sie rechtzeitig vorher zugeschickt.

### Aufnahmegespräch

Ein längeres persönliches Gespräch findet beim Informationseminar statt, sofern es nicht bereits zu einem früheren Termin stattgefunden hat.

*Dieser Flyer wurde einige Zeit vor dem Beginn des betreffenden Ausbildungslehrgangs erstellt, deshalb sind alle Angaben „ohne Gewähr“.*

### Yogaschule Tübingen

Ort der Schule: Wilhelmstraße 3 • 72074 Tübingen

Gesamtleitung: Ingrid Wiltschek • Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU

Büro- und Privatadresse: D-72131 Ofterdingen • Hinterwiesenstraße 9

Telefon: 07473/6877 • Mo+Do 10-12 + 16-19 Uhr

E-Mail: wiltschek@gmx.de

[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

# Yogaschule Tübingen

## Ausbildung Yogalehrer/in

in vier Jahren mit anerkanntem Abschluss durch den Berufsverband (BDY/EYU)



### Bewerbung für die Yogalehr-Ausbildung an der Yogaschule Tübingen

Senden an die Büroadresse von:

Ingrid Wiltschek  
Hinterwiesenstraße 9  
72131 Offerdingen

Ich möchte die Ausbildung z. Yogalehrerin / Yogalehrer an  
der Yogaschule Tübingen absolvieren:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

Wohnort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

### Folgende Unterlagen sind beigelegt:

Bitte ankreuzen

- Tabellarischer Lebenslauf mit zwei aktuellen Fotos  
(max.4,5 x 6 cm, nicht einkleben)
- Darstellung  
- der bisherigen Erfahrungen mit Yoga  
- der persönlichen Gründe für die Ausbildung
- Nachweis(e) über eine 3-jährige Yoga-Praxis

---

### Anmeldung für die Teilnahme am Informationsseminar:

Für die **Teilnahme am Informationsseminar** bekommen  
Sie eine Einladung mit den entsprechenden Unterlagen  
und der Terminangabe zugesendet.

Für die Seminargebühr über 80.- Euro für das  
Informationsseminar erteile ich hiermit eine einmalige  
**Abbuchungserlaubnis:**

Kontonummer:.....

Bankleitzahl:.....

Bankverbindung:.....

.....  
Ort und Datum

.....  
Unterschrift

### Yogaschule Tübingen

Ort der Schule: Wilhelmstraße 3 • 72074 Tübingen  
Gesamtleitung: Ingrid Wiltschek • Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU  
Büro- und Privatadresse: D-72131 Offerdingen • Hinterwiesenstraße 9  
Telefon: 07473/6877 • Mo+Do 10-12 + 16-19 Uhr  
E-Mail: wiltschek@gmx.de

[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)