Ausbildung z. Yogalehrer*in an der Yogaschule Tübingen

Die Ausbildung beginnt am 15.+16. Februar 2025 in Tübingen

(Stand 25.10.2024)

BDYoga
anerkannte Ausbildung

Wir haben die Erfahrung! Die Yogaschule Tübingen bildet seit 25 Jahren nach den Standards des BDYoga aus.

Die Yogalehrausbildung eignet sich

- für alle, die ihre Yogapraxis und ihren Yogaweg vertiefen wollen
- für Menschen, die Yoga unterrichten möchten
- für Yoga-Lehrende, die ihre bisherige Qualifikation professionell ergänzen wollen

Die Ausbildung wird von Ingrid Wiltschek zusammen mit qualifizierten Fachreferent*innen geleitet und findet vorwiegend in den Räumen der Yogaschule Tübingen statt.
Sie ist **anerkannt vom Berufsverband** der Yogalehrenden in Deutschland (BDYoga) und kann nach 3 Jahren mit einem Zertifikat des Berufsverbandes abgeschlossen werden, das auch **von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt** wird.
Die Ausbildung findet **berufsbegleitend** an 7-8 Wochenenden pro Jahr statt. Durch die Verteilung auf zwei bis drei Jahre ist **effektives und entspanntes Lernen** möglich.

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
E-Mail: wiltschek@gmx.de
www.yoga-mudra.de

Dauer und Kosten

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.
Genaueres ist durch die Prüfungsordnung des BDYoga geregelt: www.bdy.de

Die **Grund-Ausbildung** z. Yogalehrer*in dauert 2 Jahre ohne Prüfung („Yoga-Practioner“).
Im 3. Jahr führt sie mit einer Prüfung zum **Abschluss „Yogalehrer/in Basic BDY“**.
Bei Interesse der Gruppe kann sie **bis zum Europa-weit anerkannten Abschluss „Yogalehrer/in BDY/EYU“** mit weiteren 300 UE fortgesetzt werden.

Die Kosten pro Jahr betragen 2220.- € (oder als monatliche Rate je 190.- €).
Die Kosten für Lehrmittel und Unterkunft 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.- €).

Prüfung

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

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.
Bei einem persönlichen Gespräch mit Ingrid Wiltschek kann der **Vertrag** abgeschlossen werden.

Teilnahme an Gastseminaren 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

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

Im 1. Jahr finden 7-8 Wochenendseminare (alle 4-6 Wochen) statt: Drei davon in Tübingen von Samstag bis Sonntag sowie 4 **Seminare** von Freitag Abend bis Sonntag in einem erholsamen Seminarhaus mit Unterkunft und vegetarischer Verpflegung 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

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

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
E-Mail: wiltschek@gmx.de
www.yoga-mudra.de