



## **Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)**

Geschäftsstelle: Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

[berufsverband@Yoga-Vidya.de](mailto:berufsverband@Yoga-Vidya.de)

Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114

Vereinssitz: Niddastr. 76 - 60329 Frankfurt am Main

\*\*\*\*\*

Version 2023/07

## **Ausbildungs-Curriculum der zweijährigen Yoga Vidya Yogalehrer/innen-Ausbildung Level 4 mit mind. 630 Stunden (840 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)**

### **Fachorganisationsnachweis**

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V. (BYV) führt in Zusammenarbeit mit Yoga Vidya e. V. regelmäßig mehrjährige Yogalehrer/innen-Ausbildungen (verschiedene durchgehende Angebotsformen von zwei- und dreijährigen Level 4 Yoga Vidya-Yogalehrer/innen-Ausbildungen) durch. Teilnahmevoraussetzung an allen Formen der Yogalehrer/innen-Ausbildung sind fundierte Grundkenntnisse in allen Aspekten des Yoga.

Die Level 4 Yoga Vidya Yogalehrer/innen-Ausbildungen erfüllen die inhaltlichen und zeitlichen Richtlinien des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV-Vereinssitz: Niddastr. 76, 60329 Frankfurt am Main). Die Vermittlung der im GKV-Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden erfolgt durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt. Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) führt eigene Prüfungen durch und vergibt Zertifikate als "Yogalehrer/in (BYV)".

Die Mindestanforderungen des jeweils aktuellen GKV Leitfadens Prävention (Spitzenverband Bund der Krankenkassen) werden mit den Level 4 Yoga Vidya Yogalehrer/innen-Ausbildungen erfüllt bzw. übertroffen und an künftige GKV-Leitfaden Vorgaben angepasst.

### **Prüfung und Qualifikationserteilung**

Voraussetzung zur Zulassung der Prüfung als Yogalehrer/in mit der Qualifikation, Hatha Yoga Präventionskurse anzubieten, ist der Abschluss einer durchgehenden, mehrjährigen Level 4 Yoga Vidya Yogalehrer/innen-Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mehreren Lehrproben und einer schriftlichen vierstündigen Prüfung und eventuell einer mündlichen Prüfung. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn alle Prüfungsabschnitte erfolgreich abgeschlossen wurden. Der Prüfungsausschuss besteht aus vier Personen, darunter zwei Vorstandsmitgliedern. Die Prüfungsausschussmitglieder sowie der/die Prüfungsausschussvorsitzende werden vom Vorstand des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) berufen. Die Prüfungsbeschlüsse sind verbindlich. Die Prüfung kann bei Nichtbestehen wiederholt werden.

Bei Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat "Yogalehrer/in (BYV – Level 4)" vergeben.

Aktuell gültige Version für alle zweijährigen Yogalehrer/innen-Ausbildungen Level 4 ab 01.07.2023

**Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) – Geschäftsstelle:** Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
[berufsverband@yoga-vidya.de](mailto:berufsverband@yoga-vidya.de) – Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114 – **Vereinssitz:** Niddastr. 76, 60329 Frankfurt am Main

# **1. Fachwissenschaftliche Kompetenz**

## **1.1. Pädagogik und Psychologie**

- Gedankenkraft und positives Denken; Gedanken als Schöpfer des Schicksals, Entwicklung geistiger Fähigkeiten
- Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Gefühle und Emotionen
- Yoga-Sutras von Patanjali
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung
- Mantras, Bedeutung, Anwendung, Nutzen
- Allgemeine Unterrichtslehre und Didaktik, Lernpsychologie, Lernformen, Teilnehmerorientierung, Motivation
- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichts
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Wirkung von Asanas, Pranayama und Meditation
- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

**Mindestens 83 Stunden**

## **1.2. Philosophie und Geschichte des Yoga**

- Studium der Grundtexte des Yoga: Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden
- Yoga-Philosophie
- Die verschiedenen Yoga-Wege
- Moderne Physik und Vedanta
- Chakra-Lehre, Kundalini
- Sanskrit

**Mindestens 88 Stunden**

## **1.3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen**

- Muskel/Skelettsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Nerven- und Hormonsystem, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Herz-Kreislauf-Regulation
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärung der Yoga-Übungen sowie deren Wirkung (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Bewegungsphysiologie, Sportliche Trainingslehre, Sportmedizin
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
- Psychologische und neurowissenschaftliche Aspekte

**Mindestens 60 Stunden**

## **1.4. Medizin**

- Stresstheorie, Stressforschung und Stressmanagement
- Was ist Gesundheit – Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte
- Yoga-Therapie: Möglichkeiten und Grenzen

Aktuell gültige Version für alle zweijährigen Yogalehrer/innen-Ausbildungen Level 4 ab 01.07.2023

**Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) – Geschäftsstelle:** Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
[berufsverband@yoga-vidya.de](mailto:berufsverband@yoga-vidya.de) – Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114 – **Vereinsitz:** Niddastr. 76, 60329 Frankfurt am Main

- Ernährungslehre
- Yoga, Sport und Fitness – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Hatha Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung
- Hatha Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Stress-induzierte Krankheitsbilder und chronische Erkrankungen
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Ayurveda

**Mindestens 30 Stunden**

## **2. Fachpraktische Kompetenz**

### ***Yoga-Praxis***

- Asanas: Yogastellungen
- Pranayama: Atemübungen
- Bandhas, Mudras: Fortgeschrittene Techniken
- Tiefenentspannungstechniken
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Junggebliebene
- Meditation
- Kontraindikationen
- Yoga für den Rücken
- Asana, Pranayama, Meditation für Teilnehmer/innen mit besonderen Bedürfnissen bzw. Einschränkungen (u.a. chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depressionen, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen)
- Verwendung von Hilfsmitteln
- Kontraindikationen
- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation
- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Einschränkungen

**Mindestens 339 Stunden**

## **3. Fachübergreifende Kompetenz**

### ***Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention***

**Mindestens 30 Stunden**

Aktuell gültige Version für alle zweijährigen Yogalehrer/innen-Ausbildungen Level 4 ab 01.07.2023

**Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) – Geschäftsstelle:** Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
[berufsverband@yoga-vidya.de](mailto:berufsverband@yoga-vidya.de) – Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114 – **Vereinsitz:** Niddastr. 76, 60329 Frankfurt am Main