

# Zur Ruhe kommen

## Marktübersicht Yoga-Ausbildungen



Foto: Nipala

In den vergangenen Jahren konnte Yoga immer mehr Anhänger für sich gewinnen. Im Zuge des Wellness-Booms ist es voll im Trend einfach mal die Seele baumeln und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen. Yoga ist angesagt wie nie zuvor, obwohl oder gerade weil laut der Enzyklopädie Wikipedia die Ursprünge von Yoga bis ca. 700 Jahre v. Chr. zurück reichen.

**K**ennzeichnend beim Yoga sind die vielen verschiedenen Formen. Die klassischen indischen Schriften beschreiben vier Yogawege: Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma-Yoga und Bhakti Yoga. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wur-

den weiterentwickelt und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert, wie die Entstehung des Hatha Yogas beweist. Die folgende Marktübersicht zeigt, dass jede Yoga-Ausbildung aufgrund der Vielzahl an Yoga-Arten individuell verschieden ist und alle Anbieter inhaltlich andere Schwerpunkte setzen.






### Ausbildung

Die Marktübersicht könnt ihr unter [www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com) downloaden

				
Ausbildungsinstitut	Academy of Sports 71522 Backnang Tel.: 0800/5891 254 www.academyofsports.de	AIRYOGA 80331 München Tel.: 089/2322 5930 www.airyoga.de		BodyMindSpirit – Health Concepts 8045 Zürich Tel.: 0041/241 9177 www.chiyoga.com
Ausbildung	Yoga Group Trainer	Basis Yogalehrer nach Yoga Alliance Standard (200 St.)	Advanced Yogalehrer nach Yoga Alliance Ausbildung	ChiYoga TeacherTraining
Dauer	8 Tage	6 Monate (8 Wochenenden plus ein Intensivwochenende)	1,5 Jahre	2 Jahre bzw. Module von 3-4 Tagen
Voraussetzung	Erfahrung als Trainer in Yoga-Kursen oder Groupfitness-Trainer mit Unterrichtserfahrung	Weitergehendes Interesse an Yoga und körperlicher Fitness	Erfolgreiche, vorangegangene Teilnahme der 200 Stunden Basis Ausbildung	Abgeschlossene Grundausbildung in Groupfitness, regelmäßige Yogapraxis
Ausbildungsort	Keine Angaben	München	München	Zürich, München, Frankfurt, Heilbronn, Wels
Inhalte (auszugsw.)	Ursprung/Philosophie, Yoga-Arten, Wirkungsweise des Asanas, Erlernen und Üben des Sonnengrußes, die wichtigsten Atemübungen	Yoga Asanas, Anatomie und Physiologie, Yoga Philosophie und Therapie, Pranayama, Meditation, Ayur-Yoga, Prenatal Yoga, Kirtan	Anatomie II, Theorie und Weiterführung, Yoga-Therapie, Methodik und Didaktik, Pranayama, Asana-Sequenzen, Seva und Karma Yoga	Pranayamas, Bandhas, Mudras Kriyas, Vinyasa Krama, Chanting, Meditation, Didaktik, Andragogik, Methodik, Hands-on Adjustments, Tantra, Sanskrit, Ethik
Prüfung ja oder nein	Theoretische und praktische Prüfung	Ja	Ja	Ja
Besonderheiten der Ausbildung	Keine Angaben	Keine Angaben	Keine Angaben	Anerkannt durch die YogaAlliance, modular und individuell planbar

				
Ausbildungsinstitut	BodyMindSpirit - Health Concepts 8045 Zürich Tel.: 0041/241 9177 www.changeyoga.com	BSA-Akademie 66123 Saarbrücken Tel.: 0681/685 50 www.bsa-akademie.de	Deutscher Fitness und Aerobic Verband e.V. 53119 Bonn Tel.: 0228/7253 00 www.dfav.de	IFAA 68723 Schwetzingen Tel.: 06202/275 10 www.ifaa.de
Ausbildung	ChangeYoga – Yoga für hormonelle Balance	Entspannungstrainer	S-Lizenz Hatha Vinyasa Yoga	Vinyasa Power Yogalehrer-ausbildung
Dauer	10 Ausbildungstage	3 Monate, 3 Tage Präsenzphase	9 Monate	4 Module und umfasst 14 Wochenenden und 200 Stunden
Voraussetzung	Modul 1 offen für alle Interessenten, Modul 2 und 3: Abgeschlossene Yogalehrer-ausbildung sowie Modul 1	Erfahrungen im Themengebiet sind sinnvoll	Regelmäßige Praxis, Unterrichtserfahrung von Vorteil	Keine, Interesse am Vinyasa Power Yoga, gute körperliche Grundfitness
Ausbildungsort	Zürich, München, Wels	Bundesweit, Österreich und Schweiz	München, Stuttgart, Frankfurt, Köln/Bonn	Stuttgart, München, Schwetzingen, Mannheim, Mainz, Göttingen, Leipzig, Berlin, Hamburg, Zug
Inhalte (auszugsw.)	Möglichkeiten und Grenzen des Yoga, Grundlagen des Ayurveda, Elemente und Doshas, Asana, Pranayama, Bandhas, Chakra	Aufbau von Entspannungsstunden aus verschiedenen Entspannungstechniken, Anwendung der progressiven Relaxation	Anatomie, Physiologie, Pranayama, Asanas, Grundlagen der Yoga-Therapie und des Aryurveda, Vedanta Philosophie	Geschichte des Yogas, Stundenaufbau, energetische Anatomie, Chakrenlehre, die Adjustments und Hilfestellungen, Asanalehre, Meditation
Prüfung ja oder nein	Ja	Hausarbeit	Ja	Ja, praktisch und theoretisch
Besonderheiten der Ausbildung	Modular und individuell planbar	Fernunterricht und Präsenzphasen werden kombiniert	Hauptaugenmerk liegt auf dem Unterrichten der Asanas	Flexibles Modulsystem, Anerkennung durch die YogaAlliance

			
Ausbildungsinstitut	Institut für Yoga und Gesundheit Köln 50672 Köln Tel.: 0221/5699 822 www.yoga-koeln.de	IST-Studieninstitut 40227Düsseldorf Tel.: 0211/8666 80 www.ist.de	Yoga-Schule und Institut für Ganzheitliche Gesundheitsp. 77830 Bühlertal Tel.: 07223/9915 07 www.hatha-yoga-entspannung.de
Ausbildung	Yogalehrer-Ausbildung/ Yogalehrer-Kompakt-Ausbil.	Yoga-Lehrer	Vinyasa-Yoga Instructor
Dauer	21 Tage bis 3 Jahre, kompakt: 21 Tage oder 3 x 7 Tage	14 Monate	6 Monate
Voraussetzung	Persönliches Vorgespräch	Geeignet für Yogainteressierte mit Vorbildung wie z.B. Pilatetrainer, Wellnesstrainer, Fitnesstrainer oder Sportlehrer	Fitness- und Groupfitness-trainer, Pilatetrainer, Physiotherapeuten und Erzieher
Ausbildungsort	Köln	Düsseldorf, München, Berlin	Düsseldorf, München, Berlin
Inhalte (auszugsw.)	Hatha Yoga, Asthanga/ Vinyasa, Kundalini Basis, Asanas/Körperübungen, Pranayama/Atemübungen, Mediation, Anatomie	Grundlagen und Philosophie des Yogas, Atemschule, Pranayama und Asanas, Ayurveda-Yoga, Muskellehre im Yoga, Psychologie im Yoga	Grundlagen und Philosophie des Yogas, Einführung in Asanas, Atemschule, Pranayama, Planung von Yoga-Stunden
Prüfung ja oder nein	Ja	Ja, sowohl in Theorie als auch in Praxis	Ja, sowohl in Theorie als auch in Praxis
Besonderheiten der Ausbildung	Vom Berufsverb. präv. Yoga und Yoga-Therapie anerkannt	6 Präsenzphasen und 8 Studienhefte, berufsbegl.	3 Präsenzphasen und 3 Studienheften, berufsbegl.
			Ausbildung zum Kinderyoga-Übungsleiter
			4 Tage
			Erfahrungen im Umgang mit Kindern, mindestens 18 Jahre
			Bühl bei Baden-Baden
			Kindgerechte Yogaübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Aufbau und Durchführung von Kursen, Tipps zur Organisation von Kursen
			Lehrprobe
			Ausbildungsl. ist die Yoga-Buchautorin Ursula Salbert

			
Ausbildungsinstitut	Yoga Vidya e.V.  Tel.: 05234/870 www.yoga-vidya.de	Sivananda Yoga Vedanta Akademie 6370 Reith Tel.: 0043/5356 674 04 www.sivananda.eu	WINstitut für Berufs- und Weiterbildung 46284 Dorsten Tel.: 0043/512 3970 8312 www.winstitut.com
Ausbildung	Yogalehrer-Ausbildung	Yogatherapie-Ausbildung	Internationale Sivananda Yoga Lehrerausbildung
Dauer	bis 2 Jahre	4 Wochen bis 1 Jahr	4 Wochen intensiv, 401 Unterrichtseinheiten
Voraussetzung	Keine	Yogalehrer-Ausbildung erforderlich	Mindestalter 18 Jahre, Grundpraxis von Yoga und Meditation
Ausbildungsort	Bad Meinberg, Oberlahr, Horumersiel und 70 deutschlandweite Stadtzentren	Bad Meinberg, Oberlahr, Horumersiel und 70 deutschlandweite Stadtzentren	Reith, Tirol, Österreich, Vrindavan, Nordindien, London, Neuville-aux-bois
Inhalte (auszugsw.)	Hatha-Yoga, Tantra und Kundalini-Yoga, Mentales Training und Meditation Yoga-Philosophie, Anatomie, Unterrichtskennntnisse	Körperorientierte Yoga-Therapie, psychologische Yoga-Therapie	Asanas, Pranayama, Kriyas, Yoga-Anatomie und Physio-Yoga-Ernährung, Meditation, Kirtan, Bhagavad Gita, die klassische Yogaschrift
Prüfung ja oder nein	Ja	Ja	Ja
Besonderheiten der Ausbildung	Intensives Lernen in traditionellem Yoga-Ashram	Flexible Baustein-Ausbildung, Einstieg jederzeit möglich	Die Ausbildung gibt es seit 1969, 25.000 Absolventen weltw.
			Die Ausbildung wird von int. Yoga-lehrern geleitet
			RYT 200 bzw. RYT 500
			RYT 200 4 Wochen bzw. 8 Monate, RYT 500 2 Jahre
			Eigene Erfahrung als Yogaschüler
			Innsbruck, Offenbach
			Asana, Verwendung von Hilfsmitteln nach der Iyengar-Methode, Stundengestaltung, Pranayama, Yogapsychologie, Meditation, Vinyasa Yoga, Yogaphilosophie