

# Ausbildung zur Yogalehrerin Basic BDY & zum Yogalehrer Basic BDY

Yogaschule Braunschweig



# Die Yogaschule Braunschweig

Die Yogaschule Braunschweig bildet seit 1991 erfolgreich Yogalehrer/innen aus. Wir sind weder politisch noch konfessionell gebunden. Unsere Arbeit dient der individuellen Entwicklung des Menschen durch Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Wir sind als Ausbildungsschule vom Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands e.V. (BDY) anerkannt und arbeiten mit ihm zusammen.

Die 2-jährige Ausbildung mit 500 Unterrichtseinheiten (UE) zur „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“ zielt auf die Entfaltung des persönlichen und beruflichen Potentials der Teilnehmenden, um Yoga unter westlichen Bedingungen leben und weitergeben zu können.

Unsere Ausbildung ist ein Weg, der ein solides Grundwissen für die Qualifikation „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“ vermittelt. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden systematisch auf eine Tätigkeit als Yogalehrer/in vorbereitet.

## Das Berufsbild „Yogalehrer/in“

Der BDY wurde 1967 als eingetragener Verein gegründet. Er hat aktiv dazu beigetragen, dass Yoga in Deutschland in wachsendem Maße praktiziert wird. Inzwischen üben ca. 4 Millionen Menschen in Deutschland Yoga. Die Nachfrage nach qualifizierten Yogalehrerinnen und Yogalehrern ist weiterhin sehr groß.

## Yoga wird vermittelt:

- ☞ im Kurssystem für übergreifende oder spezielle Gruppen
- ☞ im Einzelunterricht
- ☞ in Seminarform zu bestimmten Themen
- ☞ als Ferienkurs vor Ort oder im Ausland
- ☞ als Yoga-Reise
- ☞ eingefügt in Therapieansätze

## Yoga wird angeboten:

- ☞ in Volkshochschulen
- ☞ in privaten Yogaschulen
- ☞ in Institutionen (z.B. Krankenkassen, Kirchengemeinden, Gesundheitszentren)
- ☞ in Fitnesscentern und Sportvereinen
- ☞ in Behörden, Firmen und Schulen
- ☞ in Krankenhäusern, Kurzentren und Reha-Kliniken
- ☞ in Hotels
- ☞ von Reiseveranstaltern

Die Möglichkeiten für Yogalehrer/innen, ihre Kompetenz in unserer Gesellschaft einzubringen, sind noch lange nicht erschöpft. In einem gelungenen Transfer, das Wissen aus den klassischen indischen Yoga-Quellen auf die Bedürfnisse des modernen Menschen anzubieten, liegt die Kunst einer qualifizierten Yogalehrerin bzw. Yogalehrers.

Eine gründliche, seriöse Ausbildung, sowie ein umfangreicher eigener Erfahrungsschatz stellen die Basis für einen erfolgreichen Yoga-Unterricht dar. Der Yoga-Unterricht trägt die individuellen Prägungen eines jeden Yogalehrenden und orientiert sich an den veränderlichen Bedürfnissen der Yoga-Schüler/innen.

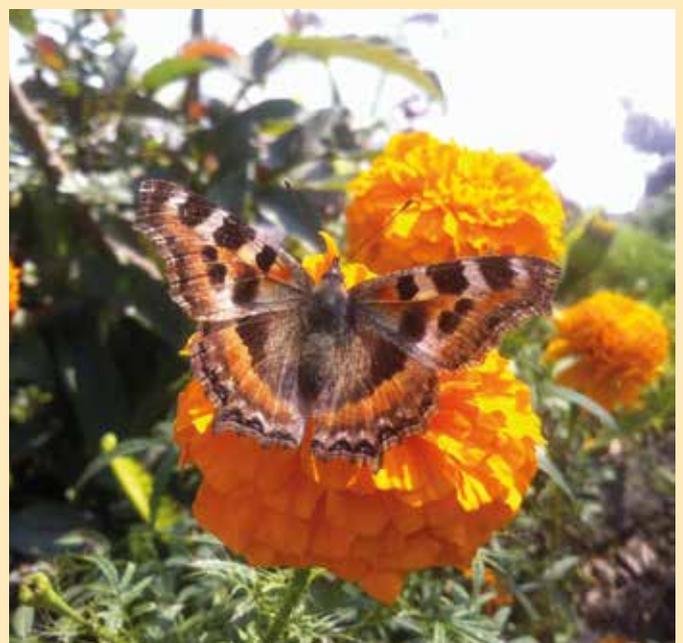
## Tätigkeitsmerkmale

Yoga-Lehrende sind meistens freiberuflich tätig. Oft bringen sie ihre Fachkompetenz in bestehende Berufsfelder ein.

## Schlüsselqualifikationen eines Yoga-Lehrenden

- ☞ ein kompetentes Anleiten von Yoga
- ☞ das Vorstellen und Erklären von yogaphilosophischem Hintergrundwissen
- ☞ die Gruppenleitung in Gespräch und Erfahrungspraxis
- ☞ Impulse geben zur Selbstreflexion
- ☞ die Begleitung & Unterstützung von Erkenntnis- und Entwicklungsprozessen

Eine professionelle Weiterbildung gehört ebenso in das Profil einer verantwortungsvollen Lehrperson.



# Die BDY-Rahmenrichtlinien Yoga-Lehrausbildung Basic BDY (500 Unterrichtseinheiten – mindestens 2 Jahre)

<b>1. Hatha Yoga</b>	<b>150 UE</b>
☯ Asana, Karana/Vinyasa und Pranayama	
☯ Traditionsspezifische Inhalte	
☯ Körperwahrnehmung und Entspannung	
<b>2. Meditation</b>	<b>30 UE</b>
☯ verschiedene Meditationsformen	
☯ Yoga-Meditation nach klassischen Texten	
<b>3. Medizinische Grundlagen</b>	<b>70 UE</b>
☯ Bewegungssystem, Atmungssystem, Herz- Kreislauf-System,	
☯ Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen	
<b>4. Psychologie</b>	<b>20 UE</b>
☯ Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung	
☯ Gesprächsführung für Yogalehrende	
<b>5. Philosophie</b>	<b>80 UE</b>
☯ Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur (westliche Philosophie, westliche Mystik und Weltreligionen)	
<b>6. Pädagogik</b>	<b>60 UE</b>
☯ Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens	
☯ Planung und Analyse von Stunden und Kursen	
☯ Themenorientiertes Unterrichten	
<b>7. Berufskunde</b>	<b>10 UE</b>
☯ Berufsbild & Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing	
<b>8. Wahlthemen</b>	<b>30 UE</b>
☯ individuell angepaßte Asana Praxis	
☯ Bewerbungstraining, (z.B. in der betrieblichen Gesundheitsförderung)	
<b>9. Unterrichtspraktikum</b>	<b>50 UE</b>
☯ 5 interne Vorstellstunden*	
☯ die Teilnahme an von anderen gehaltenen Vorstellstunden	
<b>Gesamtstundenzahl:</b>	<b>500 UE</b>

## Vorstellstunden

\*Eine Vorstellstunde (Lehrprobe) dauert 45 Minuten. Im Anschluß wird sie unter Leitung eines Moderators bzw. Moderatorin in der Unterrichtsgruppe besprochen (1 VSS entspricht 2 UE). Das Unterrichtspraktikum besteht aus der Teilnahme an mindestens 20 besuchten Vorstellstunden anderer Teilnehmer mit 20 Moderationen und 5 selbst gehaltenen Vorstellstunden. Die 5. Vorstellstunde ist die Prüfungsstunde.



# Die Schulleitung

## Bernd Bachmeier

- ॐ Jahrgang 1954
- ॐ Yogalehrer BDY/EYU
- ॐ Schul- und Ausbildungsleitung der Yogaschule Braunschweig
- ॐ zuständig für die Themen Asana Praxis, Berufskunde & Organisation
- ॐ ausgebildet in yogaspezifischen Themen von namhaften Lehrern und Lehrerinnen in Deutschland und Indien
- ॐ von 1989 bis 1996 Vorstand für Finanzen im BDY
- ॐ Unternehmensberater & Coach für Yogalehrer/innen, anerkannt von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW)
- ॐ Reiseleiter in Indien
- ॐ Autor der Bücher „Fasten & Yoga“, Aurum-Verlag, „Selbstständig als Yogalehrer/in“ und Erfolgreich als Yogalehrer/in“ (Verlag interna)
- ॐ Mantra Musiker

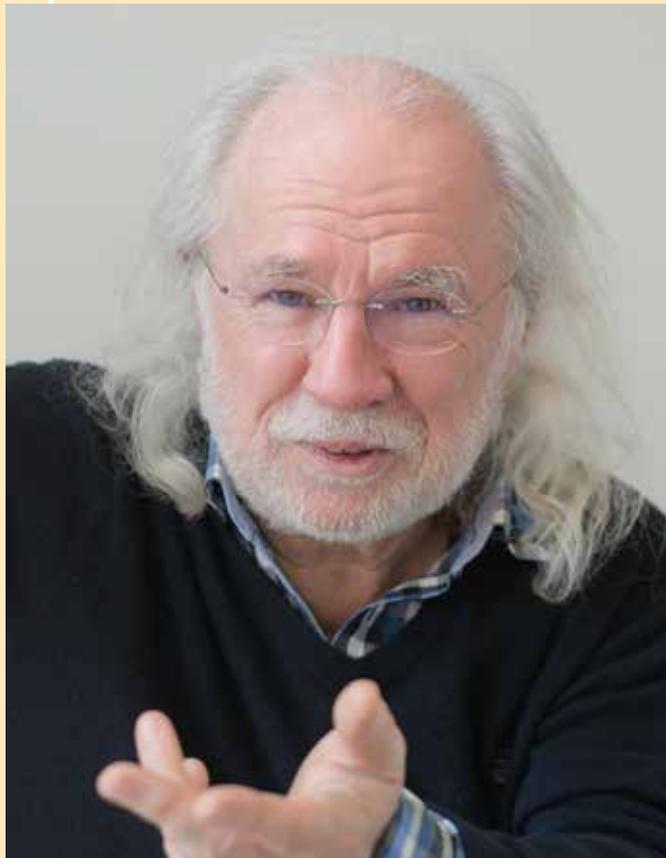


Foto: Taylor Photography

# Unser Anliegen

Die fachliche und menschliche Begleitung während der gesamten Ausbildung liegt in unseren Händen. Kennzeichnend für unseren Ansatz sind die Einzelbetreuung der Teilnehmenden und ein umfassendes Angebot an berufsvorbereitenden Maßnahmen. Diese unterstützen Ihren Weg zum professionellen Auftreten im Markt. Unser Anliegen ist es, Ihnen während der Ausbildung einen Entfaltungsraum zu schaffen, den Yoga zu erlernen und unter westlichen Bedingungen weiterzugeben. Sie bekommen eine kontinuierliche Begleitung, die Ihnen hilft, Ihren eigenen Yoga-Weg zu vertiefen.

In unserem Unterricht folgen wir einem pädagogischen Konzept. Es stellt die teilnehmerorientierte Vorgehensweise in den Mittelpunkt. Ein sinnvoller Aufbau der Yogapraxis basiert auf den Bedürfnissen der Teilnehmenden und entwickelt sich in entsprechenden angepassten Schritten. Wir sehen unsere Aufgabe darin, den Yoga aus den alten indischen Traditionen für den heutigen westlichen Menschen zu übersetzen, auszuüben und weiterzugeben.

Ihre eigene, regelmäßige Übungspraxis mit allen Elementen aus dem Yoga wird Ihnen grundlegende Erfahrungen für das Lehren vermitteln. In der Ausbildung lernen Sie die individuellen Möglichkeiten einer Person oder einer Gruppe zu erfassen, zu berücksichtigen und in einen passenden Yoga-Unterricht zu übertragen. Sie lernen, bei Ihren Teilnehmenden auf ein gesundes und effektives Üben zu achten.

Yoga-Übende aller körperlichen, geistigen, religiösen und kulturellen Prägungen sind bei uns herzlich willkommen.

## Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP)

Die bestandene Prüfung berechtigt zur Führung der Bezeichnung „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“. Dieser Titel ist geschützt. Wenn Sie nach bestandener Prüfung 200 Zeitstunden und 6 Monate Unterrichtspraxis nachweisen können, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Yoga-Kurse von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen. Bei Teilnehmern/innen die einen medizinischen, pädagogischen oder therapeutischen Grundberuf haben, entfallen die 200 Zeitstunden Unterrichtspraxis. Im ständig wachsenden Yoga-Markt bedeutet das ein Wettbewerbsvorteil. Bei der Beantragung helfen wir Ihnen.

# Das Referententeam der Yogaschule Braunschweig

## Moderatoren/innen

zur Begleitung der Vorstellstunden steht neben der Schulleitung ein erfahrenes Moderatorenteam zur Verfügung.

### Jutta Mönnig

- ☪ Jahrgang 1950
- ☪ Yogalehrerin BDY/EYU
- ☪ stellvertretende Ausbildungsleitung der YSB
- ☪ zuständig für die Themen Asana Praxis, Pranayama & Meditation, Patanjali-Yoga Sutra und Didaktik
- ☪ ausgebildet in yogaspezifischen Themen von namhaften Lehrern und Lehrerinnen in Deutschland und Indien
- ☪ Seminartätigkeit in der Aus- und Weiterbildung für Yogalehrende in Deutschland
- ☪ Ausbilderin und Prüferin von Moderatoren beim BDY
- ☪ Ausbildungen zum Thema Ayurveda in Deutschland und Chennai/Indien
- ☪ Reiseleiterin in Indien
- ☪ von 2005 bis 2008 Vorstand für Aus- und Weiterbildung im BDY.



### Waltraud Führes

- ☪ Jahrgang 1947
- ☪ Yogalehrerin BDY[EYU]
- ☪ zuständig für das Thema Unterrichtsgestaltung
- ☪ ausgebildet in yogaspezifischen Themen von namhaften Lehrerinnen
- ☪ Seminartätigkeit im BDY (Unterrichtsgestaltung, Methodik und Didaktik)
- ☪ Moderatorin in der Yogaschule Braunschweig und im BDY
- ☪ Autorin des Studienbegleitheftes "Unterrichtsgestaltung"(BDY)
- ☪ Lehrerin a.D. an einem Braunschweiger Gymnasium
- ☪ derzeitiges Mitglied in der Fachkonferenz Ausbildung im BDY.

### Anand Mishra

- ☪ Jahrgang 1972, geboren in Indien
- ☪ zuständig für das Thema Philosophie (Bhagavadgita) und Sanskrit
- ☪ klassisches Studium alter Sanskrit-Literatur in Varanasi - Indien
- ☪ Lehrtätigkeit in Sanskrit und indischer Philosophie an der Universität Heidelberg

### Claudia Hohneck

- ☪ Inhaberin der Yogaschule Saarbrücken
- ☪ Yogalehrerin BDY/EYU
- ☪ - Diplom-Psychologin

### Andrea Maack

- ☪ Physiotherapeutin
- ☪ Yogalehrerin BDY/EYU
- ☪ Diplomsportlehrerin

## Informationen zur Ausbildung

### Umfang und Dauer der Ausbildung

Die Ausbildung läuft berufsbegleitend über einen Zeitraum von 2 Jahren. Sie hat einen Umfang von 500 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten. Pro Jahr sind ca. 8 Wochenendseminare (von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) und zwei verlängerte Wochenendseminare vorgesehen. Jedes Wochenendseminar umfaßt 20 Unterrichtseinheiten, die verlängerten Wochenendseminare (Brückentage) ca. 40 Unterrichtseinheiten. Die Pausen pro Seminar erfolgen nach Absprache. Die Seminare bauen in ihrer Thematik und in ihren Lernzielen aufeinander auf.

### Die Unterrichtszeiten pro Wochenende

Samstag, 08.30 Uhr bis 13.00 Uhr 6 UE

Samstag, 14.30 Uhr bis 19.00 Uhr 6 UE

Sonntag, 08.30 Uhr bis 13.00 Uhr 6 UE

Sonntag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr 2 UE

gesamt: 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

### Abschluß

„Yogalehrerin Basic BDY“, bzw. „Yogalehrer Basic BDY“.

### Ausbildungsort

Solarpark Wierthe, Fabrikstr. 6, 38159 Vechelde – OT Wierthe

### Unterkünfte & Verpflegung

Es besteht leider keine Möglichkeit, in unserer Yogaschule zu übernachten. Auswärtigen Teilnehmern/innen stellen wir eine Liste der umliegenden Hotels zur Verfügung.

### Voraussetzungen für die Ausbildung

- mindestens drei Jahre eigene Yoga-Praxis
- abgeschlossene Berufsausbildung/Studium
- tiefgehendes Interesse für die Inhalte des Yoga

### Was Sie erwarten dürfen

- ☯ eine Ausbildungsgruppe mit maximal 18 Teilnehmern/innen
- ☯ einen kontinuierlich aufgebauten Studiengang
- ☯ eine langfristige Terminplanung
- ☯ eine konstante Ausbildungsleitung
- ☯ die qualifizierte Betreuung während der gesamten Ausbildungszeit
- ☯ eine gründliche Vorbereitung auf das Yoga-Unterrichten
- ☯ die Vermittlung von Unterrichtsmöglichkeiten
- ☯ die Betreuung während des Schreibens der Prüfungsarbeit.

## Die Kosten der Ausbildung

Die Kosten für die gesamte Ausbildung betragen 5.980,00 €. Die Gebühr für das Kennenlernseminar in Höhe von 220,00 € wird auf die Ausbildung angerechnet. Eine einmalige Anzahlung in Höhe von 300,00 € wird nach Unterzeichnung des Ausbildungsvertrages fällig. Für den Fall, dass der Ausbildungsvertrag innerhalb der Probezeit gekündigt wird, überweisen wir Ihnen die einmalige Anzahlung in voller Höhe zurück. Die Gebühr für das Kennenlernseminar wird nicht zurück erstattet. Der Restbetrag in Höhe von 5.460,00 € wird in 24 gleich bleibenden Monatsraten à 220,00 € und einer letzten Monatsrate in Höhe von 180,00 € per Bankeinzug eingezogen. Andere Zahlungsmodalitäten sind nach Rücksprache möglich.

### Unterrichtsmaterial

Die Kosten für Fachbücher und Unterrichtsmaterial liegen bei ca. 200,00 €.

### Prüfungsgebühr

Die Prüfungsgebühr beträgt 300,00 €. Sie ist am Schluß der Ausbildung bei Anmeldung zu BDY-Prüfung fällig.

### Persönliche Gespräche und Kennenlernseminar

Vor dem Kennenlernseminar findet ein persönliches Gespräch statt. Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und einem möglichen Einschätzen der Voraussetzungen für die Ausbildung. Zur Terminvereinbarung setzen Sie sich bitte telefonisch unter 05302-4900 mit uns in Verbindung.

### Kennenlernseminar

Das Kennenlernseminar findet von Samstag, 25. November 2023 bis Sonntag, 26. November 2023 im Solarpark Wierthe statt. Die Gebühr beträgt 220,00 € (ohne Unterkunft & Verpflegung). Das Seminar wird auf die Ausbildung angerechnet.

### Was wir von Ihnen erwarten

- ☯ eine ehrliche Motivation, den Yoga-Weg zu gehen
- ☯ die kontinuierliche Teilnahme an eigenem Yoga-Unterricht während der gesamten Ausbildungszeit
- ☯ die regelmäßige Teilnahme an unseren Ausbildungsseminaren
- ☯ die Bereitschaft, sich auf einen neuen Erfahrungsprozess einzulassen
- ☯ die Bereitschaft, in dem Yoga-Stil, der an unserer Schule gelehrt wird, zu üben
- ☯ die Bereitschaft, den erlernten Unterrichtsstoff zu Hause nachzuarbeiten
- ☯ die Bereitschaft, Protokolle über die Ausbildungsseminare zu schreiben.

## Vertrag

Es wird ein schriftlicher Ausbildungsvertrag geschlossen.

## Kündigungsfristen

Die Probezeit beträgt einen Monat. Innerhalb der Probezeit kann der Vertrag von beiden Seiten einen Monat zum darauf folgenden Monatsende gekündigt werden. Nach der Probezeit beträgt die Kündigungsfrist drei Monate zum Jahresende.

## Unterrichtspraktikum

Das Unterrichtspraktikum besteht aus 5 Vorstellstunden sowie der Teilnahme an Besprechungen von Vorstellstunden. In den Vorstellstunden sollen die Teilnehmenden ihre persönliche Entwicklung im Unterrichten des Yoga und ihre Auseinandersetzung mit den Studienfächern darstellen. Alle wesentlichen Elemente des Hatha-Yoga sollen dabei entwickelt werden: Asana, Pranayama, meditative Elemente, philosophische Konzepte und Entspannung. Eine Vorstellstunde dauert 45 Minuten. Im Anschluss wird sie unter Leitung eines/einer Moderators/in besprochen. Die 5. Vorstellstunde ist die Prüfungsstunde.

## Größe der Ausbildungsgruppe

Eine gemeinsame, vertraute Gruppe durchläuft unter kontinuierlicher Leitung die gesamte Ausbildungszeit. Wir bereiten Sie sorgfältig auf Ihre neue Tätigkeit vor. Die Personenzahl haben wir auf maximal 18 Teilnehmende begrenzt.

## Die Prüfung

Das Abschlusszeugnis mit dem Titel „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“ erhalten Sie nach bestandener Abschlussprüfung. Dieser Titel ist geschützt. Die Prüfung wird nach der Prüfungsordnung des BDY durchgeführt. Zwei Personen aus der Ausbildungsleitung stellen das Prüfungsteam.

## Hausaufgaben

Zur Ausbildung gehören Ausarbeitungen zu den unterschiedlichen Themenbereichen. Zur Vertiefung des Unterrichtsstoffes werden von uns Hausaufgaben gegeben. Das Schreiben von Protokollen gehört ebenfalls dazu.

## Spirituelle Betreuung und Begleitung

Während der Ausbildungszeit werden wir Sie auf Ihrem Yoga Weg begleiten und betreuen.

## Unterrichtsmöglichkeiten während der Ausbildung

Wenn wir der Meinung sind, dass Sie Ihr erworbenes Wissen an andere weitergeben können, vermitteln wir Ihnen schon während der Ausbildung Möglichkeiten zum Unterrichten.

## Berufsorientierung, Unternehmensberatung und Coaching

Wir bereiten Sie auf Ihre neue Tätigkeit als Yogalehrer/in vor. Wir bieten Ihnen eine individuelle Unternehmensberatung & Coaching an. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten von der Agentur für Arbeit übernommen.

## Yoga-Einzelunterricht

Zur Entwicklung Ihrer eigenen Yoga-Praxis empfehlen wir Ihnen, pro Jahr drei Einzelstunden zu nehmen. Diese werden separat berechnet. Um Sie optimal auf die Ausbildung vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen, schon vor Ausbildungsbeginn damit zu beginnen. Der Preis pro Einzelstunde beträgt 60,00 €. Der Yoga-Einzelunterricht wird von Jutta Mönnig durchgeführt.

## Die Yogaschule Braunschweig auf YouTube

Machen Sie sich selbst ein Bild von unserer Arbeit unter <http://www.youtube.com/watch?v=PgdnO96FRiw> oder auf unserer Webseite [yoga-ayurveda.com](http://yoga-ayurveda.com) in der Rubrik „Ausbildung“.



## Ausbildung zur „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“

Die Yogaschule Braunschweig ist eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) anerkannte Ausbildungsschule. Sie ist berechtigt, die 800 UE/4 Jahre umfassende Ausbildung zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ bzw. zum „Yogalehrer BDY/EYU“ durchzuführen.

Durch Beschluss der Mitgliederversammlung vom 24. September 2016 wurde ergänzend zu dieser Ausbildung die Einführung einer 500 UE/2 Jahre umfassenden Ausbildung zur „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. zum „Yogalehrer Basic BDY“ beschlossen. Laut dieses Beschlusses, obliegt es den BDY-anerkannten Ausbildungsschulen, in welcher Form sie diese Ausbildung in ihr bestehendes Ausbildungskonzept integrieren. Von Samstag, 25. November 2023 bis Sonntag, 26. November 2023 beginnt die Yogaschule Braunschweig eine neue, 2-jährige Ausbildung zur „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“.

Die Ausbildung erfolgt auf Grundlage der BDY-Ausbildungsordnung „Yogalehrerin Basic BDY“, bzw. „Yogalehrer Basic BDY“, der BDY-Rahmenrichtlinien Yoga-Lehrausbildung Basic BDY, der Prüfungsordnung und der Dozentenqualifikation „Yoga-Lehrausbildung Basic BDY“. Diese Unterlagen werden den Teilnehmern/innen bei Vertragsunterzeichnung überreicht. Die Prüfung zur „Yogalehrerin Basic BDY“ und Yogalehrer Basic BDY“ wird nach der geltenden Prüfungsordnung des BDY abgenommen. Die Ausbildung endet mit einer Prüfung vor dem BDY. Sie berechtigt zur Führung des Titels „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“.

## Ausbildung zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ bzw. „Yogalehrer BDY/EYU“

Nach Abschluß der Ausbildung zur „Yogalehrerin Basic BDY“ bzw. „Yogalehrer Basic BDY“ besteht die Möglichkeit, weitere 300 Unterrichtseinheiten aufzustocken und damit den Abschluß zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ bzw. „Yogalehrer BDY/EYU“ zu erlangen. Bei entsprechender Nachfrage bietet die Yogaschule die Möglichkeit, den Abschluß zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ bzw. „Yogalehrer BDY/EYU“ zu machen.



### Unsere Adresse:

Yogaschule Braunschweig

Poststraße 5

38159 Vechede

Telefon 05302 4900

Fax 05302 4902

[kontakt@yoga-ayurveda.com](mailto:kontakt@yoga-ayurveda.com)

<http://yogaschulebraunschweig.com>