

BDY Rahmenrichtlinien

Die Ausbildung zum/r »Yogalehrer/-in BDY/EYU« umfasst mindestens 720 Unterrichtseinheiten in vier Jahren. Ein weiterer Bestandteil der Ausbildung sind acht Vorstellstunden sowie eine umfassende Abschlussprüfung. Die Ausbildung besteht mindestens aus folgenden Unterrichtsfächern mit den dazugehörigen Unterrichtseinheiten. Die Anzahl der genannten Pflichtstunden pro Fach und Inhalt muss erfüllt werden. Alle aufgeführten Inhalte sind Bestandteil der Ausbildung. Die Wahlstunden können nach freiem Belieben innerhalb eines Faches verteilt oder für besondere Themen verwandt werden. Dadurch ist es möglich, dass jede BDY-anerkannte Ausbildungsschule individuelle Schwerpunkte setzen kann.

Hatha-Yoga 200 UE

- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Körperübungen, Asana, Karana/Vinyasa, Kriya, Mudra
- Atemübungen, Pranayama • Wahlthemen

Meditation 50 UE

- Konzentration
- Yoga-Meditation nach klassischen Texten
- Einführung in die verschiedenen Meditationsweisen
- Wahlthemen

Unterrichtsgestaltung 80 UE

- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens
- Planung und Analyse von Stunden und Kursen
- Stimme, Sprache, Kommunikation
- Beobachtung, Korrektur
- TeilnehmerInnen-orientiertes Unterrichten
- Umgang mit Gruppen
- Wahlthemen

Psychologie 50 UE

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Yogalehrende als GruppenleiterInnen
- Gesprächsführung für Yogalehrende
- Wahlthemen

Medizinische Grundlagen 100 UE

- Bewegungsapparat
- Atmung, Herz-Kreislauf-System
- Nervensystem und Endokrinum
- Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane
- Wahlthemen

Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga 130 UE

- Sanskrit-Grundlagen
- Geschichte Indiens und die Entwicklung des Yoga bis heute
- Yogapersönlichkeiten und Traditionen
- Veden, Upanishaden und Vedanta-Philosophie
- Samkya-Philosophie
- Yogasutra des Patanjali
- Bhagavadgita
- Tantrismus und Hatha-Yoga-Schriften
- Wahlthemen

Ethik und Philosophie 40 UE

- Weltreligionen, Mystik, Spiritualität
- Westliche Philosophie
- Ethik in Beruf und Alltag
- Wahlthemen

Berufsorientierung 20 UE

- Berufsbild, Berufsfelder
- Existenzgründung, Finanzplanung
- Marketing
- Wahlthemen

Unterrichtspraktikum 50 UE

Das Unterrichtspraktikum besteht aus 8 aktiv selbst gehaltenen VSST und der Teilnahme an mindestens 17 Vorstellstunden (VSST) anderer Teilnehmender mit 17 Moderationen.

Die 8 aktiv gehaltenen VSST bestehen aus:

- 6 VSST mit 6 Moderationen in der eigenen Ausbildungsschule
- 2 externe VSST

Für die 2 externen VSST gilt:

1 VSST muss bei und von einer/m externen BDY-zertifizierten ModeratorIn außerhalb der BDY-Schulen abgelegt werden. Die andere VSST kann bei einer anderen BDY-Schule, die nicht die eigene Ausbildungsschule ist, abgelegt werden. Die beiden externen VSST müssen bei zwei unterschiedlichen ModeratorInnen des BDY abgelegt werden.

In den VSST sollen die persönliche Entwicklung im Yoga und ihre Auseinandersetzung mit den Studienfächern dargestellt werden. Alle wesentlichen Elemente des Hatha-Yoga sollen dabei entwickelt werden: asana, kriya, pranayama, bandha, mudra, Meditation, Entspannung. Eine VSST dauert 45 Minuten. Im Anschluss wird sie unter Leitung eines/r ModeratorIn in der Unterrichtsgruppe besprochen.

Insgesamt: 720 UE