

BDY-Rahmenrichtlinien Yoga-Lehrausbildung Basic BDY

(500 UE/mindestens 2 Jahre)

	UE	Std.
Hatha-Yoga āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, traditionsspezifische Inhalte, Körperwahrnehmung und Entspannung	150	112,5
Meditation Verschiedene Meditationsformen, Yoga-Meditation nach klassischen Texten	30	22,5
Medizinische Grundlagen Bewegungssystem, Atmungssystem, Herz-Kreislauf-System, Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen	70	52,5
Psychologie Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung für Yogalehrende	20	15
Philosophie Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur (westliche Philosophie, westliche Mystik und Weltreligionen)	80	60
Pädagogik Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten	60	45
Berufskunde Berufsbild und Berufsfelder, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing	10	7,5
Wahlthemen Freie Wahlthemen aus den Fächern, die Schwerpunkt der jeweiligen Ausbildungsschule sind	30	22,5
Unterrichtspraktikum 5 interne Vorstellstunden ¹ , wobei die 5. Vorstellstunde die Prüfungsstunde ist. Teilnahme an von anderen gehaltenen Vorstellstunden	50	37,5
Gesamt	500	375

Tabelle: Die BDY-Rahmenrichtlinien sind für alle BDY-Ausbildungen zur »Yogalehrerin Basic BDY« und zum »Yogalehrer Basic BDY« verbindlich.

¹ Eine Vorstellstunde (VSS) dauert 45 Minuten. Im Anschluss wird sie unter Leitung eines Moderators bzw. einer 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 aktiv gehaltenen Vorstellstunden. Die 5. Vorstellstunde ist die Prüfungsstunde.