

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
75 min	Praxis	Yoga Stunde für Anfänger – Der Sonnengruß
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Ziele • Philosophie • Etymologie • Geschichte • Yogaschriften
60 min	Pause	-
45 min	Theorie	Hatha Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Elemente • Körperübungen (Asanas) • Atemübungen (Pranayama)
30 min	Praxis	Pranayama
75 min	Theorie	Hatha Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Wirkung des Hatha Yoga • Indikationen • Kontraindikationen • Grundprinzipien beim Praktizieren • Asanas • Einteilung nach Leistungsniveau • Einteilung nach Ausrichtung der Wirbelsäule • Einteilung nach Positionen
15 min	Pause	-
45 min	Praxis	Sonnengruß Mittelstufe
15 min	Theorie	Hausaufgabe, Tageszusammenfassung

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
30 min	Theorie	Hausaufgabe
75 min	Praxis	Asanas und Asana-Gruppen
60 min	Pause	
75 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none">• Yoga Wege• Karma und Reinkarnation• Einheit von Körper, Geist und Seele• Yogische Ernährung• Mantren
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Sonnengruß anleiten
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Hatha Yoga <ul style="list-style-type: none">• Tiefenentspannung (Savasana)• Meditation (Dhyana)• Reinigungsübungen (Kriyas)• Der Sonnengruß (Surya Namaskar)
15 min	Theorie	Hausaufgabe, Tageszusammenfassung

Tag 3

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Nachbesprechung Hausaufgabe
15 min	Theorie	Der Lotussitz und vorbereitende Übungen
90 min	Praxis	Yoga Stunde mit vorbereitenden Übungen
60 min	Pause	-
30 min	Theorie	Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Bodyscan • Visualisierung • Affirmationen • Yoga Nidra • Abschluss der Tiefenentspannung
75 min	Praxis	Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	Grundlagen des Yogasutra nach Patanjali <ul style="list-style-type: none"> • Kleshas • Achtgliedriger Pfad (Ashtanga Marga) • Achtgliedriger Pfad • Yama und Niyama • Körper und Hüllen Chakren und Nadis <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung • Chakra-Meditation
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Asana anleiten
15 min	Theorie	Rückfragen zu den Lehrproben und Ablauf der Prüfung, Abschluss

Tag 4

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Praxis	Yoga Stunde
15 min	Pause	-
60 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Planung eines Yogakurses• Aufbau einer Yogastunde• Durchführung einer Yogastunde• Unterrichtsprinzipien• Merkmale guter Yoga Trainer
60 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Infos zu den Zertifikaten, gemeinsamer Abschluss