



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
11:00 - 12:00	Praxis	Yogastunde für Anfänger
12:00 - 13:45	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele</li> <li>• Etymologie</li> <li>• Geschichte</li> <li>• Yogaschriften</li> <li>• Philosophie</li> <li>• Yogasutra nach Patanjali</li> <li>• Yama und Niyama</li> <li>• Karma und Reinkarnation</li> <li>• Einheit von Körper, Geist und Seele</li> <li>• Yoga Wege</li> <li>• Yogastile der Neuzeit</li> </ul>
13:45 - 14:15	Pause	-
14:15 - 15:00	Theorie	Hatha Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente</li> <li>• Körperübungen (Asanas)</li> <li>• Atemübungen (Pranayama)</li> </ul>
15:00 - 15:30	Pause	-
15:30 - 16:30	Theorie	Hatha Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiefenentspannung (Savasana)</li> <li>• Meditation (Dhyana)</li> <li>• Reinigungsübungen (Kriyas)</li> <li>• Der Sonnengruß</li> </ul>
16:30 - 17:15	Praxis	Der Sonnengruß
17:15 - 17:30	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
10:45 - 11:45	Praxis	Yoga-Stunde
11:45 - 12:15	Theorie	Yogische Ernährung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Kategorien</li> <li>• Merkmale</li> <li>• Nahrungsgruppen</li> </ul>
12:15 - 12:45	Praxis	Pranayama
12:45 - 13:15	Pause	-
13:15 - 13:45	Theorie	Mantras
13:45 - 14:45	Praxis	Rezitieren von Mantras
14:45 - 15:15	Pause	-
15:15 - 16:15	Theorie	Hatha Yoga Praxis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Wirkung des Hatha Yoga</li> <li>• Indikationen</li> <li>• Kontraindikationen</li> <li>• Grundprinzipien beim Praktizieren</li> <li>• Asanas</li> <li>• Einteilung nach Leistungsniveau</li> <li>• Einteilung nach Ausrichtung der Wirbelsäule</li> <li>• Einteilung nach Positionen</li> </ul>
16:15 - 17:15	Praxis	Asanas und Asana-Gruppen
17:15 - 17:30	Theorie	Hausaufgabe für die Woche, Abschluss



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Nachbesprechung Hausaufgabe
11:00 - 11:15	Theorie	Der Lotussitz und vorbereitende Übungen
11:15 - 12:45	Praxis	Yoga-Stunde mit vorbereitenden Übungen
12:45 - 13:15	Pause	
13:15 - 13:45	Theorie	Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Bodyscan</li> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Geistige Entspannung</li> <li>• Tiefenentspannung</li> </ul>
13:45 - 15:15	Praxis	Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren
15:15 - 15:45	Pause	
15:45 - 16:15	Theorie	Chakren und Nadis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einteilung</li> <li>• Chakra-Meditation</li> </ul>
16:15 - 17:15	Praxis	Perspektivenwechsel
17:15 - 17:30	Theorie	Ausgabe der Lehrprobenthemen, Abschluss



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
10:45 - 11:45	Praxis	Yoga-Stunde
11:45 - 12:45	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Planung eines Yogakurses</li> <li>• Aufbau einer Yogastunde</li> <li>• Durchführung einer Yogastunde</li> <li>• Unterrichtsprinzipien</li> <li>• Merkmale guter Yoga Trainer</li> </ul>
12:45 - 13:15	Pause	
13:15 - 15:00	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15:00 - 15:30	Pause	
15:30 - 17:00	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
17:00 - 17:30	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, Gemeinsamer Abschluss