

# Yogalehrausbildung an der *vidya sāgar* Akademie

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Dauer</b>     | 3,5 Jahre, 650 UE (667 UE), verteilt in 23 Wochenenden und 3 Intensivzeiten plus Prüfung  |
| <b>Zeitplan:</b> | Wochenende: Freitag ab 17:30 – 20:45, Samstag ab 7:30 – 20:15, Sonntag 7:30 – 13:15 (insges. 22 UE)<br>Intensivzeit 1 Donnerstag 10:00 bis Sonntag 13:15 Uhr (insges. 40 UE)<br>Intensivzeit 2 und 3: 5d Mittwoch 10:00 Uhr bis Sonntag 13:15 (insges. 52 UE) |
| <b>Zulassung</b> | alle Interessierten   |
| <b>Prüfung</b>   | schriftlich und praktisch-mündlich  |
| <b>Abschluss</b> | Yogalehrer (Zertifikat)   |
| <b>Kompetenz</b> | Fundiertes Grundlagenwissen im Yoga, korrekte Yogapraxis, sichere Anleitung von Yogastunden, Einführung in medizinische Themen (Anatomie, Physiologie) und Āyurveda, Yoga als Prävention.   |

Alle Seminare sind reich an Yogapraxis. Der Yogaunterricht erfolgt durch die Dozierenden und bald auch als Übungsstunden durch die Teilnehmenden an der Ausbildung. So wird jedes Thema in die Yogapraxis integriert. Mit jedem Seminar tauchen wir tiefer in das Verständnis des Yoga ein.

In allen Seminaren werden wir sowohl klassische *āsanas*, die in Hatha-Yoga-Texten beschrieben sind, als auch neuere Varianten praktizieren. Zudem lernen wir im Laufe der Ausbildung verschiedene *prāṇāyāma*-Techniken sowie konkrete Übungen aus den sechs Reinigungskategorien (*śādkriyās*) kennen und setzen sie in der Praxis um.

**Spezielle Inhalte der Seminare** (die Reihenfolge kann in gewissen Grenzen wechseln)

- S1 ***Intensiv 1: Donnerstag bis Sonntag***  
Grundgedanken des Yoga, Einführung in das Grundlagenwerk des Yoga, die Yogasūtras von Patañjali. Worauf basiert der Yoga? Was macht ihn aus?
- S2 Welche Verbindung besteht zwischen Yoga und Ayurveda? Einführung in die yogische Ernährung.
- S3 Einführung in die mittelalterlichen Schriften des Haṭhayoga, die Haṭhapradīpikā und die Gheraṇḍasamhitā. Was ist Haṭhayoga und wie wird er beschrieben?
- S4 Didaktik: Wie entwickle ich eine Yogstunde? Wie lerne ich Yoga lehren?
- S5 Einführung in die altindische Sprache Sanskrit und dessen Aussprache. Einführung in die *mantras*, der heiligen Klänge. Wie tönt man *mantras* und wie wirken sie?
- S6 Einführung in die Psychologie. Wie funktionieren unser Denken und Fühlen? Wie wirkt Yoga auf die Psyche?
- S7 *śādkriyās*: die sechs Reinigungsformen des Yoga. Woher kommen sie und wie führt man sie aus?

- S8 Einführung in unser Bewegungssystem: Knochen, Muskeln und Co. Wie funktionieren sie? Worauf ist beim Yoga zu achten?
- S9 *Intensiv 2: Mittwoch bis Sonntag***
- Fünf Tage können wir Yoga intensiv üben und spüren.
- S10 Philosophische Grundlagen: Einführung in das Philosophiesystem des Saṃkhyā. Wie entsteht die Welt und wie setzt sie sich zusammen?
- S11 De Bhagavad Gītā, ein Basiswerk des Yoga: Wie werden die drei Wege des Yoga beschrieben? Was bedeutet die Gītā für uns heute?
- S12 Vertiefung des Wissens über das Yogasūtra von Patañjali.
- S13 Vertiefung des Bewegungssystems: Was passiert bei Bewegungen? Was sind Muskelketten und Faszien? Wie reagiere ich im Yoga auf häufige Störungen im Bewegungssystem?
- S14 Wie hängen Grob- und Feinstoffliches zusammen? Wie können wir das Feinstoffliche wahrnehmen?
- S15 Einführung in das Atemsystem: Wie funktioniert die Atmung? Einführung in das Nervensystem: welche Systeme gibt es und worauf wirken sie?
- S16 Einführung in die yogischen Atemkontrolle: *prāṇāyāma*. Wahrnehmung des Atemflusses. Phasen der Atmung, Atemräume.
- S17 Kennenlernen des Herzkreislaufsystems. Wie funktioniert der Kreislauf? Wie wird der Blutdruck erhalten und das Blut bewegt?
- S18 Vertiefung der Erkenntnisse aus der Bhagavad Gītā.
- S19 Vertiefen der yogischen Atemtechniken: *prāṇāyāma*. Erste Beeinflussung der Atmung: verzögernde und aktivierende Atemtechniken.
- S20 *Intensiv 3: Mittwoch bis Sonntag***
- Wir üben und vertiefen das bisher Gelernte.
- S21 Vertiefung der mittelalterlichen Texte des Hāthayoga und der Gheraṇḍasamhitā. HP und GS2. Einführung in mudrās, die yogischen Siegel.
- S22 Therapeutische Aspekte des Yoga. Woher kommt die Yogatherapie? Was sind Gesundheit und Krankheit? Wann sollte man mit Yoga behandeln?
- S23 Einführung in weitere Grundlagentexte: die Upaniṣaden. Wann sind sie entstanden? Was sind die wichtigsten Texte und deren Aussagen?
- S24 Einführung in die Meditation: Bedeutung, Techniken, praktisches Üben.
- S25 Erneutes Betrachten des Grundlagenwerks: Yogasūtras von Patañjali. Was haben wir verstanden? Wo können wir nach all der Erfahrung der letzten Jahre weiter kommen in unserer Yogapraxis auf dem Boden dieses Textes?
- S26 Vorbereitung für die Abschlussprüfung. Welche Fragen sind offen? Welche Techniken noch schwierig? Wie gehen wir als Yogalehrende in die Zukunft?

## Dozierende

Dr. Hedwig H. Gupta  
Katharina Meinhard  
Andreas Buhr  
Dr. Manmath Gharote  
Ashish Gupta  
Martina Schockenhoff

**Termine:**

**2025**

1. – 4.5.  
27. – 29.6.  
1. – 3.8.  
19. – 21.9.  
10. - 12.10.  
28. – 30.11.

**2026**

16. – 18.1.  
6. - 8.2.  
27. - 29.3.  
15. – 19.4.  
8. – 10.5.  
26. – 28.6.  
11. – 13.9.  
27. – 29.11.

**2027**

22. – 24.1.  
19. – 21.3.  
9. – 11.4.  
23. - 25.4.  
30.7. – 1.8.  
22. – 26.9.  
5. – 7.11.  
26. – 28.11.

**2028**

4. – 6.2.  
23. – 25.6.  
21. - 23.7.  
22. -24.9.

**Prüfung 25.11.2028**