

YOGALEHRER AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTER
ABSCHLUSS MIT 667 UE



Jetzt in
Asperg!



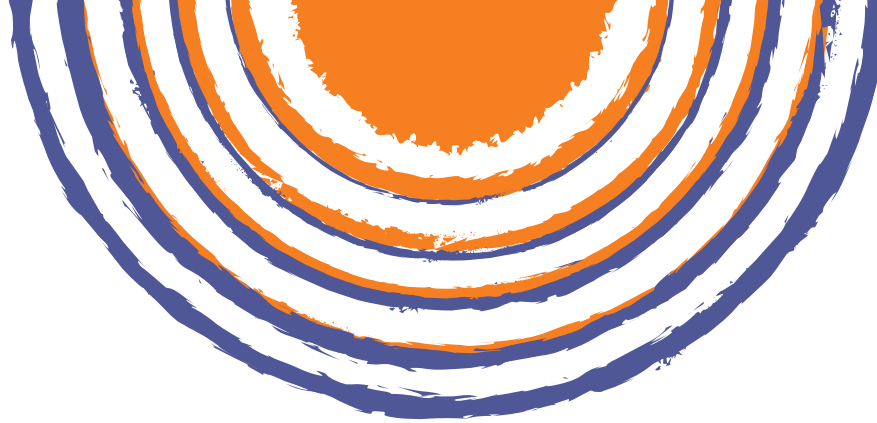
START 2027

vidya sāgar

Akademie für Āyurveda, Yoga und Yogatherapie

Lammstr. 1 • D-71679 Asperg • Telefon +49 (0)7141 - 99 00 877
ausbildung@vidya-sagar.de • www.vidya-sagar.de

 [vidya.sagar.akademie](https://www.instagram.com/vidya.sagar.akademie)



vidya sāgar

Akademie für Āyurveda, Yoga und Yogatherapie

Herzlich Willkommen!

Wie schön, dass du dich für diese umfassende Ausbildung interessierst und auf diesem Weg den Yoga professionell in deinem Leben integrieren möchtest.

Wir freuen uns, wenn wir dich mit diesem Ausbildungs-Guide mit allen wichtigen Informationen rund um die Yogalehrer-Ausbildung unterstützen und deine ersten Fragen beantworten können – und natürlich auch, wenn wir dich bei dieser Ausbildung ein Stück auf deinem Lebensweg begleiten dürfen.

Wir freuen uns auf dich!

Dr. med. Hedwig H. Gupta & die Ausbildungskoordinatorinnen



Dr. med. Hedwig H. Gupta



Katja Weiher



Jessy Travljanin

***vidya sāgar* Akademie für Āyurveda, Yoga und Yogatherapie**
Lammstr. 1 • D-71679 Asperg • Telefon +49 (0)7141 - 99 00 877
ausbildung@vidya-sagar.de • www.vidya-sagar.de

Unsere Ausbildung im Überblick

- Dauer:** 3 Jahre, 26 Seminare (23 Wochenendmodule, 3 Intensivseminare),
667 Unterrichtseinheiten (UE):
650 in Präsenz, 17 Prüfungsvorbereitung
- Zeitplan:** **Wochenende (22 UE):**
Fr. 16:30 – 20:00 Uhr, Sa. 7:30 – 20:00 Uhr, So. 7:30 – 13:15 Uhr
Intensivzeit 1 (40 UE): Do. 10:00 – So. 13:15 Uhr
Intensivzeiten 2 (52 UE) und 3 (52 UE): Mi. 10:00 – So. 13:15 Uhr
- Prüfung:** schriftlich und praktisch-mündlich
- Abschluss:** Yogalehrer- Zertifikat
(zertifiziert durch den **DBYA** (Deutscher Berufsverband der Yogalehrer und Ausbilder), entspricht den Kriterien der **ZPP** (Zentrale Prüfstelle Prävention))
- Kompetenz:** Fundiertes Grundlagenwissen im Yoga, korrekte Yogapraxis,
sichere Anleitung von Yogastunden,
Einführung in medizinische Themen (Anatomie, Physiologie),
Āyurveda, Yoga als Prävention.
- Termine:** **2027**
Termine in Planung
- Standort:** *vidya sāgar* Akademie in Asperg, nahe Ludwigsburg/Stuttgart.
Es gibt Übernachtungsmöglichkeiten direkt im Seminarhaus.

Inhalte der Seminare:

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 (*sadkriyās*) kennen und setzen sie in der Praxis um.

Inhalte aus dem Curriculum:

- Grundgedanken des Yoga, Einführung in das Grundlagenwerk des Yoga, die *Yogasūtras* von *Patañjali*. Worauf basiert der Yoga? Was macht ihn aus?
- Welche Verbindung besteht zwischen Yoga und *Āyurveda*?
Einführung in die yogische Ernährung.
- Einführung in die mittelalterlichen Schriften des *Hathayoga*, die *Hathapradīpikā* und die *Gherandasamhitā*. Was ist *Hathayoga* und wie wird er beschrieben?
- Didaktik: Wie entwickle ich eine Yogstunde? Wie lerne ich Yoga lehren?
- Einführung in die altindische Sprache Sanskrit und dessen Aussprache.
Einführung in die *mantras*, die heiligen Klänge. Wie tönt man *mantras* und wie wirken sie?
- Einführung in die Psychologie. Wie funktionieren unser Denken und Fühlen?
Wie wirkt Yoga auf die Psyche?
- *sadkriyās* – die sechs Reinigungsformen des Yoga. Woher kommen sie und wie führt man sie aus?
- Einführung in unser Bewegungssystem: Knochen, Muskeln und Co. Wie funktionieren sie? Worauf ist beim Yoga zu achten?
- Philosophische Grundlagen: Einführung in das Philosophiesystem des *Samkhya*.
Wie entsteht die Welt und wie setzt sie sich zusammen?
- Die *Bhagavad Gītā*, ein Basiswerk des Yoga: Wie werden die drei Wege des Yoga beschrieben? Was bedeutet die *Gītā* für uns heute?
- Vertiefung des Wissens über das *Yogasūtra* von *Patañjali*.
- Vertiefung des Bewegungssystems: Was passiert bei Bewegungen? Was sind Muskelketten und Faszien? Wie reagiere ich im Yoga auf häufige Störungen im Bewegungssystem?
- Wie hängen Grob- und Feinstoffliches zusammen? Wie können wir das Feinstoffliche wahrnehmen?
- Einführung in das Atemsystem: Wie funktioniert die Atmung?
Einführung in das Nervensystem: Welche Systeme gibt es und worauf wirken sie?
- Yogische Atemkontrolle: *prāṇāyāma*. Wahrnehmung des Atemflusses. Phasen der Atmung, Atemräume. Beeinflussung der Atmung: verzögernde und aktivierende Atemtechniken.
- Kennenlernen des Herzkreislaufsystems. Wie funktioniert der Kreislauf? Wie wird der Blutdruck erhalten und das Blut bewegt?

- Einführung in *mudrās*, die yogischen Siegel.
- Therapeutische Aspekte des Yoga. Woher kommt die Yogatherapie? Was sind Gesundheit und Krankheit? Wann sollte man mit Yoga behandeln?
- Einführung in weitere Grundlagentexte: die *Upanisaden*. Wann sind sie entstanden? Was sind die wichtigsten Texte und deren Aussagen?
- Einführung in die Meditation: Bedeutung, Techniken, praktisches Üben.
- Yoga intensiv üben und spüren. Vertiefen der yogischen Atemtechniken.
- Vertiefung der mittelalterlichen Texte und Grundlagenwerke.
- Vorbereitung für die Abschlussprüfung. Welche Fragen sind offen? Welche Techniken noch schwierig? Wie gehen wir als Yogalehrende in die Zukunft?

Unsere Dozenten – Deine Wegbegleiter:



Dr. med. Hedwig H. Gupta



Katharina Meinhard



Andreas Buhr



HP Ashish Gupta, B.A.M.S.



HP Martina Schockenhoff



Dr. Manmath Gharote

Unsere Dozenten stellen sich hier vor. <https://www.vidya-sagar.de/team>

Anmeldung:

www.vidya-sagar.de

Dein Invest:

Yogalehrer Ausbildung: 9.750,00 €

Frühbucherpreis: 9.265 €

(bei Gesamtzahlung und Anmeldung bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn)

Wir ermöglichen auch Ratenzahlung:

jährliche Zahlweise: 4 Raten à 2.353 €

monatliche Zahlweise: 40 Raten à 256,00 €

Inklusive:

Drei warme āyurvedische Mahlzeiten an den vollen Unterrichtstagen
Abendessen/Frühstück an An- und Abreisetagen

Prüfungsgebühren



Hast du noch Fragen?

Wir beraten dich gerne persönlich!

Schreib einfach an ausbildung@vidya-sagar.de einen Terminwunsch oder ruf uns an **+49 (0)7141 - 99 00 877** – und wir schauen gemeinsam, wie wir dich bei deiner Entscheidung am besten unterstützen können.