

Berufsbild

Diplomierte Yogalehrerin YCH
Diplomierter Yogalehrer YCH

Inhaltsverzeichnis

1	Arbeitsgebiet	3
1.1	Berufstitel	3
1.2	Arbeitsfelder	3
1.3	Kursteilnehmende	3
2	Allgemeine Grundlagen	4
2.1	Entwicklung des Yoga	4
2.2	Geschichtliches	4
2.3	Philosophie.....	5
2.4	Verbreitung in der Schweiz.....	5
2.5	Menschenbild im Yoga	6
2.6	Ziele der Yogapraxis.....	7
3	Berufliche Grundlagen	7
3.1	Praktische, theoretische und medizinische Grundlagen	7
3.2	Philosophische Grundlagen.....	8
3.3	Didaktische Grundlagen	8
3.4	Gestaltungsprinzipien	9
4	Grenzen und Kontraindikationen.....	9
4.1	Allgemein.....	9
4.2	Körperliche Beschwerden	9
4.3	Psychische Beschwerden.....	9
4.4	Abgrenzung zur Yogatherapie.....	10
5	Gliederung und Umfang der Ausbildung.....	10
5.1	Voraussetzung für die Ausbildung	10
	Minimale Ausbildungsdauer und Umfang	11
5.3	Eigener Prozess und Selbststudium	11
5.4	<i>Svādhyāya</i> – lebenslanges Lernen.....	11
6	Evaluation/Bewertung der Kompetenzen	11
6.1	Aufgaben Yoga Schweiz–Ausbildungsinstitution	11
6.2	Grundlagenattest	12
6.3	Abschlussattest	12
6.4	Beantragung des Yoga-Schweiz-Diploms.....	12
7	Anhang: Ausbildungsübersicht	13

BERUFSBILD

1 Arbeitsgebiet

Yogalehrende Yoga Schweiz wenden die vielfältigen Methoden des Yoga vorwiegend im pädagogischen und agogischen Bereich an. Sie begleiten persönliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse der Yogapraktizierenden, hauptsächlich im Gruppen-, vereinzelt auch im Einzelunterricht. Sie unterstützen und begleiten Yogakursteilnehmende oder Einzelpersonen bei Anliegen aus ihrem persönlichen, alltäglichen und/oder beruflichen Umfeld, respektive ermöglichen ihnen mit den Methoden aus dem Yoga die Reflexion ihres alltäglichen und/oder beruflichen Handelns, ihrer Rollen und Aufgaben und unterstützen die persönliche Weiterentwicklung nach Bedarf seelisch, mental, emotional oder körperlich. Sie fördern ganzheitlich die Ressourcen und das Wohlbefinden der Yogakursteilnehmenden. Diese können aus reinem Interesse am Yoga oder aufgrund persönlicher Anliegen, Beschwerden, Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen eigenständig oder auf Empfehlung einer Drittperson Yogalehrende kontaktieren.

Yogalehrende Yoga Schweiz zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich ihrer Verantwortung bewusst sind und wissen, dass die angewendeten Methoden und Techniken des Yoga effizient und wirksam sind. Deshalb werden auch genaue Kenntnisse über gängige Krankheitsbilder und Kontraindikationen vorausgesetzt, um den Kursteilnehmern/-innen keinen Schaden zuzufügen. Sie können eine fundierte, qualitativ hochwertige Ausbildung von mindestens vier Jahren und einen langjährigen Eigenprozess mit der Methode Yoga vorweisen. Dadurch kennen sie verschiedene Methoden und Techniken aus dem Yoga und können sie zum Wohle ihrer Kursteilnehmenden angepasst im Yogaunterricht anwenden. Ebenso pflegen sie eine offene Grundhaltung verschiedenen Yogasystemen gegenüber.

1.1 Berufstitel

Diplomierte Yogalehrerin YCH
Diplomierter Yogalehrer YCH

1.2 Arbeitsfelder

Yogalehrende Yoga Schweiz arbeiten eigenverantwortlich und vorwiegend selbstständigerwerbend, aber auch angestellt oder innerhalb eines interdisziplinären Teams:

- in eigener Yogainstitution, Yogaschule oder in einem Yogazentrum,
- in Yoga Ausbildungsinstitutionen,
- in Institutionen des Erziehungs- und Sozialwesens,
- in Wirtschaftsunternehmen im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung oder als Begleitung individueller Entwicklungsprozesse von Gruppen oder Einzelpersonen,
- in medizinischen Gesundheitszentren,
- in Rehabilitationszentren, Spitälern, Kliniken.

1.3 Kursteilnehmende

Die Dienstleistungen eines Yogaunterrichts / einer Yogabegleitung / einer Yogapraxis in Gruppen oder als Einzelperson werden von allen Bevölkerungsgruppen in Anspruch genommen.

Im Rahmen ihrer beruflichen Weiterentwicklung können sich Yogalehrende Yoga Schweiz auch spezialisieren, sei dies auf spezifische Zielgruppen (z. B. Firmen, Kinder und Jugendliche, Schwangere, risikobelastete Berufsgruppen, Seniorinnen und Senioren) oder auf spezifische Beschwerdebilder (z. B. Stressfolgen, Unfallfolgen usw.).

Zu den Kursteilnehmenden gehören Personen, die eine begleitete Yogapraxis in einem Gruppenunterricht oder im Einzelunterricht aus Interesse am Yoga, präventiv oder als alleinige Unterstützungsform wählen. Andere Personen nutzen die begleitete Yogapraxis vor oder parallel zu einer laufenden oder nach einer abgeschlossenen schulmedizinischen oder unfallbedingten Behandlung oder in der Folge einer komplementärtherapeutischen Einzelbehandlung mit der Methode Yogatherapie oder anderen komplementärtherapeutischen Methoden.

2 Allgemeine Grundlagen

2.1 Entwicklung des Yoga

Yoga hat seine Wurzeln in Indien. Aus einem sehr umfangreichen, zum Teil religiös geprägten Kontext grenzte sich unter anderen das Yogasūtra des Patañjali ab. Das Grundlagenwerk bildet die Basis für die heute massgebliche Tradition. Diesen 195 Versen verdanken wir einerseits die Darstellung des Yoga als Weg mit acht Aspekten (siehe Punkt 2.3) und andererseits wesentliche Konzepte zum besseren Verständnis des Menschen in seiner Ganzheit.

Im Mittelalter sind neue Akzente bezüglich der Körperübungen (*āsanas*¹) gesetzt worden. Praktische Erfahrung basiert definitiv nicht mehr auf philosophischen Spekulationen. Damals entstanden auch die meisten der uns heute bekannten und in ihrer Wirksamkeit untersuchten und durch vielfältige Erfahrung reich abgestützten Übungen.

Der moderne Yoga lässt sich nicht auf komplizierte Stellungen reduzieren. Die Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten jedes Einzelnen ist im 20. Jahrhundert gefördert worden und setzt sich bis heute fort. So erklärt sich auch auf eindrückliche Weise die Möglichkeit des pädagogischen und agogischen Einsatzes des Yoga im physischen und psychischen Bereich.

2.2 Geschichtliches

Der Yoga taucht erstmals in Indien auf. Hinweise sind Figurinen, Plastiken und Siegel, die zum Teil mehrere tausend Jahre alt sind und aus Nordindien stammen. Diese Funde könnten spezifische Körperhaltungen (*āsanas*) darstellen.

Zahlreiche, noch heute erhaltene Schriften befassen sich eingehend mit den Methoden und Techniken, die in der Yoga-Philosophie detailliert besprochen werden. Hier finden sich präzise Anweisungen, welche Mittel beispielsweise zur Verfügung stehen, um den Körper zu reinigen und zu stärken und die Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration zu steigern. Es wird erläutert, wie die mentalen Funktionsweisen besser erkannt werden können, welche Probleme auftauchen und wie sie eine Weiterentwicklung blockieren oder immer wieder alte Verhaltensmuster aktivieren können, ebenso, wie ein konstruktiver Umgang damit aussehen kann. Die in den Schriften enthaltenen Anweisungen und ihre Resultate werden heute von der modernen wissenschaftlichen Hirnforschung bestätigt. Durch Bewegung, Atmung und Körpererfahrungen allgemein ergeben sich Veränderungen in den für die Körperwahrnehmung zuständigen Gehirnanaren.²

Als klare Erfahrungswissenschaft zeigt der Yoga einen immensen Fundus an körperlichen und mentalen Übungspraktiken auf. Yoga erweist sich von unschätzbarem Wert, nicht nur im persönlichen Bereich (z. B. im Gruppenunterricht mit Teilnehmenden mit ähnlichen Voraussetzungen oder leichteren Beschwerden), sondern auch im Bereich

¹ Kursiv geschriebene Wörter sind Sanskritbegriffe.

² Neue Literatur und/oder Studien zur Wirksamkeit einer regelmässigen Yogapraxis erscheinen laufend.

der prozessorientierten, begleitenden pädagogischen und agogischen Arbeit im Einzelunterricht.

Im Laufe der Jahre hat sich der Yoga als lebendige Tradition ausgebreitet, diversifiziert und kontinuierlich weiterentwickelt: Die Erkenntnis und die Tatsache, dass die Menschen verschiedene Fähigkeiten besitzen und auch in verschiedenen sozialen Verhältnissen leben, haben dazu geführt, dass es Methoden gibt, die schwerpunktmässig über den körperlichen, den emotional-mentalenen oder den spirituellen Ansatz zum gewünschten Ziel führen.

2.3 Philosophie

Yoga ist einer der ältesten überlieferten ganzheitlichen Übungswege. Er ist:

- eines der klassischen indischen Philosophiesysteme³,
- eine Lehre, die Erkennen und mögliches Auflösen des Leidens zum Thema hat, und zwar auf
 - körperlicher Ebene,
 - mentaler Ebene (Gedanken, Gefühle, Emotionen, auch in Bezug zu einem physischen Leiden),
 - seelisch-spiritueller Ebene,
- eine Lehre von Methoden und Techniken, um sich aus diesem «Kreislauf des Leidens» zu lösen,
- Weg und Ziel in einem.

Dabei werden verschiedene Methoden und Techniken aus dem klassischen Yoga und auch aus dem damit eng verbundenen Āyurveda (indische Heilkunst) eingesetzt und angewandt, um:

- die Persönlichkeit zu entwickeln,
- den Körper gesund zu erhalten,
- das natürliche Bestreben des menschlichen Organismus zu unterstützen, das physische und psychische Gleichgewicht zu stabilisieren,
- den Geist zu klären und zu beruhigen,
- schädigende Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen,
- die Harmonie von «Körper–Seele–Geist» wiederherzustellen,
- spirituelles Wachstum und Erkenntnisfähigkeit zu fördern.

Neben Patañjalis Yogasūtra stützt sich der Yoga auch auf das damit eng verbundene klassische System Sāṃkhya (Schöpfungsphilosophie des Yoga, massgebend für Menschen- und Weltbild). Weitere Texte betreffen die übrigen Grundlagensysteme in der Yogaphilosophie (Upanishads, Vedānta, Bhagavadgītā, Buddhismus, Hatha-Yoga-Pradīpikā und Tantrismus). Diese fliessen in einen Begleitprozess mit ein. Yogalehrenden Yoga Schweiz sind diese Texte aus der Ausbildung vertraut, und sie haben die Fähigkeit entwickelt, das alte Wissen in neue Worte und eigene Gedanken zu transferieren und es so gegebenenfalls themenbezogen in den Yogaunterricht zu integrieren. Yoga führt zu einem achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt.

2.4 Verbreitung in der Schweiz

In den Medien begegnen wir in der heutigen Zeit auf Schritt und Tritt dem Yoga in vielen verschiedenen Stilrichtungen. Es besteht eine breite Anerkennung des Yoga und

³ Patañjalis Yogasūtra spricht von einem achteiligen Weg. Hier kurz erklärt, worum es sich dabei handelt. Es sind Hinweise

- 1) betreffend den Umgang mit der Umwelt, auf die Beziehungsgestaltung,
- 2) betreffend den Umgang mit sich selber (Körper, psychisch, seelisch/geistig),
- 3) zur Körperarbeit,
- 4) zur Atem- und Energiearbeit,
- 5) zur Zentrierung und Auseinandersetzung mit inneren Gegebenheiten,
- 6–8) zur konzentrativen und meditativen Arbeit.

seiner positiven Auswirkungen durch alle Gesellschaftsschichten hindurch und auf allen Altersstufen. Ebenso hat sich der Yoga jedoch in den letzten Jahren zum «Lifestyle» entwickelt. Der Berufstitel Yogalehrer/-in ist bis heute kein geschützter Titel, und das Niveau bezüglich Qualität, Ausbildungsinhalte und Ausbildungsdauer variiert sehr stark. Yoga Schweiz hat sich seit seiner Gründung für ein hohes Qualitätsniveau bei der Ausbildung der Yogalehrenden und später der Yogatherapeuten/-innen eingesetzt.

Unter dem Namen Schweizerische Yoga Gesellschaft wurde der Berufsverband im Jahr 1968 gegründet. Er ist Gründungsmitglied der Europäischen Yoga-Union – EYU – und hat massgeblich bei der Erstellung des von der EYU geforderten, verbindlichen Basisprogramms bezüglich der Mindestanforderungen bei der Ausbildung zur/zum Yogalehrenden mitgewirkt. Die Schweizerische Yoga Gesellschaft von damals ist an der Generalversammlung 2006 zu Yoga Schweiz geworden.

Yoga Schweiz hat verschiedene Mitgliedschaftskategorien, darunter die Yogalehrenden und Yogatherapeuten/-innen Yoga Schweiz als Aktivmitglieder und die akkreditierten Ausbildungsinstitutionen. Alle von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitutionen verpflichten sich, den erweiterten Rahmenbedingungen (im Vergleich zum Basisprogramm der EYU) von Yoga Schweiz zu entsprechen. Die vierjährige Grundausbildung bürgt für Professionalität, vor allem im Bereich der Körperarbeit (*āsanas* als die klassischen Körperhaltungen und ihre den jeweiligen Bedürfnissen angepassten Variationen), im philosophisch-psychologischen und im didaktisch-methodischen Bereich. Die Yogalehrenden Yoga Schweiz verfügen über ein medizinisches Grundlagenwissen, sie sind schul- und richtungsspezifisch ausgebildet und integrieren ihre Kenntnisse über die im Westen gängigen Krankheitsbilder in einen angepassten Yogaunterricht.

Die von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitutionen bilden ihre Studierenden zu Yogalehrenden Yoga Schweiz und/oder zu Yogatherapeuten/-innen Yoga Schweiz aus. Akzente in Bezug auf Schwerpunkte werden von den Ausbildungsinstitutionen selber gesetzt, immer unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen des Berufsverbandes Yoga Schweiz. Die Ausbildungen an einer von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitution gehen in der Regel über diese Grundanforderungen hinaus, z. B. im Bereich Anatomie/Physiologie und yogabezogene Pathologie, falls eine Anerkennung bei einer gängigen Registrierstelle angestrebt wird, wie beispielsweise EMR, ASCA, OdA KT bei der Ausbildung zur Yogatherapeutin / zum Yogatherapeuten.

2.5 Menschenbild im Yoga

Für den Yoga ist der Mensch ein Wesen auf der Suche nach sich selbst (*ātman*), in aller Regel allerdings, ohne sich dessen bewusst zu sein (*avidyā*), da er die meiste Zeit von sinnlichen Eindrücken, Gedanken und Emotionen (*vṛtti*) vollkommen in Beschlag genommen wird. Alle Erlebnisse in Kontakt mit der Aussenwelt werden von diesem psychischen Apparat unweigerlich und unmittelbar als angenehm oder unangenehm taxiert. Als Folge davon entsteht eine Art Konditionierung (*saṃskāra*), die einen dazu drängt, nach dem zu streben, was man als angenehm empfindet (*rāga*), und Unangenehmes zu meiden (*dveṣa*). Da beides unausweichlich zum Leben dazugehört, führt eine solche Haltung immer wieder zu Frustration und Leiden (*duḥkha*). Ebenso wird jedoch als selbstverständlich angenommen, dass der Mensch das gesamte Potenzial in sich trägt (*buddhi*), um sich aus diesem Kreislauf der Frustration und des Leidens zu befreien (*mokṣa*) und die Mechanismen, die dazu führen, zu erkennen (*vidyā*).

Es gibt dem Yoga zufolge ein stabiles Glück, das man in fortschreitender Verinnerlichung erfahren kann, indem man gegenüber den Mechanismen der Psyche Gelassenheit (*vairāgya*) entwickelt und immer wieder einen Zustand der Stille (*nirodha*) anstrebt (*abhyāsa*), in dem man zu sich selbst finden kann. Alle Übungen des Yoga dienen letztlich diesem Ziel.

2.6 Ziele der Yogapraxis

Der Yoga sieht Lebensprozesse als ein individuelles und ganzheitliches Geschehen, das Körper, Seele, Geist und Umfeld betrifft. Der Yoga strebt daher das gezielte Entwickeln und Stärken folgender Bereiche an:

- Stärkung der Selbstregulation – Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.
- Förderung der Selbstwahrnehmung – die Methoden (Mittel, Instrumente) des Yoga fördern sowohl über Körper- und Atemübungen als auch über mentale und meditative Übungen die Selbstwahrnehmung, die Achtsamkeit und das Bewusstsein und führen in eine zunehmende Selbstverantwortung.
- Stärkung der Lebenskompetenz – Persönlichkeitsentwicklung, aber auch der Umgang mit Beschwerden, Hindernissen und Krankheit und im Entwickeln und Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Entfaltung einzusetzen.
- Bewusstwerdung der Vergänglichkeit – die realistische Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit kann zu einer bewussten und von tiefem Respekt geprägten Einstellung führen, die das Leben intensiver erfahren lässt.

3 Berufliche Grundlagen⁴

3.1 Praktische, theoretische und medizinische Grundlagen

Diplomierte Yogalehrende Yoga Schweiz sehen das Wohlbefinden als ein Geschehen, das von individuellen Faktoren abhängig ist und die Wechselwirkungen von «Körper, Seele und Geist» umfasst. Eine Yogapraxis ist ressourcenorientiert, sie unterstützt die Praktizierenden, das individuelle kreative Potenzial zu wecken, Entwicklungsprozesse auf verschiedenen Ebenen zu fördern, und führt zu Selbstverantwortung und Selbstbestimmung.

Durch die Kenntnis der verschiedenen Yogawege und geeigneten Yogasequenzen kann eine persönliche Yogapraxis entwickelt und gelebt werden. *Āsanas*, *āsana*-Gruppen und deren Prinzipien, *karanas*, *prānāyāmas* und *saṃyama* (verschiedene Meditationstechniken) werden studiert, praktiziert und kritisch reflektiert.

Ein mehrjähriger Eigenprozess ist Voraussetzung für Yogalehrende Yoga Schweiz, um das eigene Verhalten kritisch reflektieren zu können und um ein Verständnis zu entwickeln für Entwicklungsprozesse und auftauchende Hindernisse bei der eigenen Yogapraxis und im Yogaunterricht. Sie kennen aus Erfahrung die Erklärungsansätze über die Wirkung von Yoga.

Yogalehrende Yoga Schweiz sind mit den schulmedizinischen Grundlagen vertraut und kennen die im Westen gängigen Krankheitsbilder und Beschwerden. Sie sind in der Lage, die anatomischen und physiologischen Kenntnisse und ihr Wissen über gängige Beschwerde- und Krankheitsbilder in der Entwicklung einer abgestimmten persönlichen Yogapraxis und eines Yogaunterrichts zu berücksichtigen und entsprechend anzupassen.

Yogalehrende Yoga Schweiz gestalten ihre eigene Yogapraxis und den Yogaunterricht in diesem Sinne. Sie respektieren ihre eigenen und die Grenzen der Kursteilnehmenden und vermeiden Abhängigkeitsverhältnisse.

⁴ Siehe Ausbildungsübersicht im Anhang.

3.2 Philosophische Grundlagen

Yogalehrende Yoga Schweiz verfügen über fundierte philosophische Grundlagenkenntnisse. Eine durch Yoga Schweiz anerkannte Ausbildungsinstitution⁵ legt bei der Übermittlung Wert darauf, dass die philosophischen Konzepte in einem Gesamtkontext und ohne religiös-sektiererische Ausrichtung gelehrt werden. Ebenso wird eine offene Grundhaltung gegenüber verschiedenen philosophischen Konzepten und Modellen vermittelt.

Yogalehrende Yoga Schweiz können Ziele und unterschiedliche Ansätze verschiedener yogaphilosophischer Konzepte und Modelle und das yogische Menschen- und Weltbild intellektuell erfassen, nachvollziehen, eigenständig reflektieren und gegebenenfalls themenbezogen, zielgerichtet und individuell für den Yogaunterricht umsetzen.

Ebenso können Yogalehrende Yoga Schweiz die ausbildungsspezifischen Ansätze individuell umsetzen und gegebenenfalls in den Yogaunterricht transferieren, gängige west-östliche Konzepte miteinander vergleichen und die Bedeutung für den Yogaunterricht erfassen. Yogalehrende Yoga Schweiz können philosophische Konzepte kritisch reflektieren, eigene Überlegungen ableiten und kommentieren.

3.3 Didaktische Grundlagen

Yogalehrende Yoga Schweiz unterrichten je nach Bedarf methodenspezifisch, prozessorientiert, bei Notwendigkeit interaktiv, um die unter 2.6 genannten Ziele zu erreichen. Das didaktische Vorgehen basiert auf den erwähnten philosophischen Konzepten und Methoden des Yoga und orientiert sich an den Bedürfnissen der jeweiligen Kursteilnehmenden.

Yogalehrende Yoga Schweiz können Unterrichtskonzepte/-sequenzen/-lektionen strukturiert planen, durchführen und auswerten und kennen die verschiedenen philosophischen, methodischen, technischen und ausbildungsspezifischen Grundlagen und deren Übertragung in den Yogaunterricht.

Ebenso sind den Yogalehrende Yoga Schweiz die ausbildungsspezifischen Ziele und die unterschiedlichen didaktischen Ansätze bekannt. Sie können diese für den Yogaunterricht aufbauen, klar anleiten und situativ einsetzen.

Yogalehrende Yoga Schweiz unterrichten mit geeigneten didaktischen Methoden sowohl unterstützend und fördernd als auch die besonderen Voraussetzungen, die sich durch gängige Krankheits-/Beschwerdebilder ergeben, berücksichtigend. Ihr Auftreten vor einer Gruppe strahlt Sicherheit aus, und ihr Handeln ist professionell auch bei auftauchenden Schwierigkeiten.

Kursteilnehmende werden im Yogaunterricht der Yogalehrenden YCH in ihren Grenzen, Fähigkeiten, Möglichkeiten und Anliegen verstanden, respektiert und professionell angeleitet, unterstützt und gefördert.

Ein durch Yogalehrende Yoga Schweiz durchgeführter Yogaunterricht sollte die eigenen Erfahrungen und Anliegen der jeweiligen Kursteilnehmenden berücksichtigen und gegebenenfalls an der konkreten Alltagsrealität anknüpfen können. Eine angeleitete Yogapraxis ist ressourcenorientiert und fördert die Selbstverantwortung und Selbststeuerung. Dabei kann die Dynamik eines Gruppenunterrichts genutzt werden.

Der berufsethische Kodex von Yoga Schweiz schafft zudem einen Bezugsrahmen, an dem sich die Yogalehrenden Yoga Schweiz orientieren. Dazu stehen ihnen in den alten Schriften ethische Anhaltspunkte zur Verfügung, welche für ihr Verhalten und ihr Handeln richtungsweisend sind. Im Speziellen wird auf die *yama* (Verhalten gegenüber der Welt) und die *niyama* (Verhalten gegenüber sich selbst) im Yogasūtra von Patañjali hingewiesen. Dabei sind folgende Aspekte von zentraler Bedeutung:

⁵ Reglement zur Akkreditierung von Ausbildungsinstitutionen.

- Verantwortlichkeit,
- Respekt vor dem andern,
- Differenzverträglichkeit,
- achtsames Handeln und Unvoreingenommenheit.

Yogalehrende Yoga Schweiz reflektieren stets das eigene Verhalten und ihre Rolle kritisch, um daraus Konsequenzen für den vielschichtigen Aufbau eines Yogaunterrichts ziehen zu können.

3.4 Gestaltungsprinzipien

Yogalehrende Yoga Schweiz arbeiten vorwiegend im Gruppenunterricht, bei Bedarf auch im Einzelunterricht. Für die Abklärung der Anliegen an eine begleitete Yogapraxis findet im Einzelunterricht, wenn möglich auch im Gruppenunterricht, ein Erstgespräch statt. Ein Einzelunterricht beinhaltet eine periodische Evaluation der Yogapraxis, was für Teilnehmende in einem Gruppenunterricht je nach Anliegen, Absicht und Thema ebenfalls stattfinden kann. Sowohl der Gruppenunterricht als auch der Einzelunterricht beinhalten methodenspezifische Körper-, Atem-, Energie- und Achtsamkeitsübungen, die Erfahrungen und ein vertieftes Reflektieren ermöglichen, auf einen umfassenden Entwicklungsprozess hinsteuern und auf einen realistischen Transferprozess hinarbeiten. Yogalehrende Yoga Schweiz können dabei durch Klänge oder Töne, durch manuelle Hilfestellungen oder durch rein verbale Anleitungen die Kursteilnehmenden in ihren Erfahrungen oder Handlungen unterstützen oder fördern. Die individuell angepassten Yogamethoden und ihre Techniken werden sowohl im Gruppenunterricht als auch im Einzelunterricht nicht nur zur Behebung von Störungen genutzt, sondern auch präventiv, um solche zu vermeiden. Zudem wird im Unterricht die Begeisterung und Faszination für den Yoga weitergegeben.

4 Grenzen und Kontraindikationen

4.1 Allgemein

Sind organische oder psychische Leiden, degenerative Prozesse, akute oder schwere Erkrankungen schulmedizinisch diagnostiziert worden, ebenso bei offenen Wunden, Brüchen und Infektionskrankheiten, wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den entsprechenden medizinischen Fachpersonen gesucht. Es müssen entsprechende Yogamethoden eingesetzt werden.

Manchmal ist nicht die Behebung eines Hindernisses oder einer Beschwerde das Ziel, sondern das Vermeiden von Hindernissen, das Lindern von Sekundärproblemen oder ein veränderter Umgang mit der aktuellen Situation. Dies wird offen kommuniziert.

4.2 Körperliche Beschwerden

Das Wissen über die Kontraindikationen bei gängigen Krankheitsbildern oder das Wissen um geeignete Alternativmöglichkeiten bei körperlichen chronischen oder akuten Umständen gehören in die Ausbildung der Yogalehrenden Yoga Schweiz. Die Maxime lautet «primum non nocere» (oberstes Prinzip: nicht schaden). Zeigt sich, dass körperliche Beschwerden durch eine Yogapraxis verstärkt werden, werden die Kursteilnehmenden aufgefordert, weitere schulmedizinische Abklärungen vorzunehmen. Ebenso, wenn sich ein Zustand über mehrere Wochen nicht verbessert.

4.3 Psychische Beschwerden

Besteht der Verdacht auf schwerwiegende psychische Beschwerden oder Beeinträchtigungen, werden die Kursteilnehmenden im Gespräch motiviert, eine Fachkraft (Arzt/Ärztin, Facharzt/Fachärztin Psychiatrie, Psychotherapeut/-in FSP, Komplen-

tärtherapeut/-in Yoga mit psychologischer Zusatzausbildung oder Psychologe/-in FSP) aufzusuchen.

Yogalehrende Yoga Schweiz sind sich bewusst, dass eine regelmässige begleitete Yogapraxis eine schulmedizinische- und alternativmedizinische Behandlung unterstützen, sie jedoch nicht ersetzen kann. Sie verpflichten sich:

- die methodenspezifischen Vorsichtsmassnahmen und Einschränkungen zu respektieren,
- Kursteilnehmende mit physischen oder psychischen Beschwerden auf geeignete Institutionen und/oder kompetente (ärztliche und medizinische) Begleitung zu verweisen,
- andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch eigenmächtig zu modifizieren,
- den Ethikkodex des Berufsstandes einzuhalten.

4.4 Abgrenzung zur Yogatherapie

Für Yogalehrende Yoga Schweiz steht der pädagogische und agogische, nicht der therapeutische Prozess im Vordergrund, siehe dazu auch 2.6. Kursteilnehmende suchen ein Yogaangebot, z. B. einen Gruppenkurs, aus reinem Interesse am Yoga, zur persönlichen Weiterentwicklung oder Gesundheitsprävention.

Durch eine regelmässige Yogapraxis kann durchaus ein therapeutischer Effekt entstehen, der jedoch nicht gesucht wurde und erst durch Entwicklungsprozesse wahrgenommen wird.

Die therapeutische Ausrichtung des Yoga wird in einem von Yoga Schweiz erstellten Berufsbild Yogatherapeut/-in Yoga Schweiz⁶ und der ebenfalls von Yoga Schweiz erstellten Methodenidentifikation Metid beschrieben. Zusätzliche Kompetenzen im therapeutischen Bereich müssen angeeignet werden. Seit 2015 besteht zudem die Möglichkeit, sich zur Komplementärtherapeutin / zum Komplementärtherapeuten mit Branchenzertifikat OdA KT⁷ und zur Komplementärtherapeutin / zum Komplementärtherapeuten mit eidgenössischem Diplom weiterzubilden. Ausbildungsinstitutionen, die nach diesen Kriterien ausbilden, müssen von der OdA KT akkreditiert werden.

5 Gliederung und Umfang der Ausbildung

5.1 Voraussetzung für die Ausbildung

Als Mindestvoraussetzung für die Ausbildung gelten folgende Bedingungen⁸:

- Volljährigkeit bei Ausbildungsbeginn,
- mindestens zwei Jahre Yogaerfahrung,
- Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Entwicklungsprozess im Yoga einzulassen.

Auf folgende persönliche Voraussetzungen wird Wert gelegt:

- Offenheit und Bereitschaft, sich mit Grundthemen des Lebens auseinanderzusetzen,
- Bereitschaft, sich selbst körperlich, seelisch und geistig zu erkunden sowie sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden,

⁶ Das Berufsbild Yogatherapeut/-in Yoga Schweiz ist noch in Bearbeitung.

⁷ Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie.

⁸ Bei einer Weiterbildung zur Komplementärtherapeutin / zum Komplementärtherapeuten mit Branchenzertifikat OdA KT oder zur Komplementärtherapeutin / zum Komplementärtherapeuten mit eidgenössischem Diplom wird ein Abschluss auf Sekundärstufe II oder eine Äquivalenz vorausgesetzt.

- Bereitschaft, sich selbst Sorge zu tragen, sich selbst kennen und einschätzen zu können,
- Kontaktfähigkeit und -freude,
- Integrität und Verantwortungsbewusstsein,
- körperliche und psychische Belastbarkeit,
- Geduld und Ausdauer,
- Konfliktfähigkeit,
- Autonomie und Eigenverantwortlichkeit.

5.2 Minimale Ausbildungsdauer und Umfang⁹

- Vier Jahre Gesamtdauer, darin enthalten sind:
 - 500 Kontaktstunden, inklusive 100 Kontaktstunden schulmedizinische Grundlagen und Integration in den Yogaunterricht,
 - 60 Std. eigene Yogakurse leiten,
 - 100 Std. Teilnahme an Yogakursen
 - ca. 800 Std. Selbststudium, inklusive Projektarbeit, schriftlicher Arbeiten/Hausaufgaben und Studium Fachliteratur.
- Das ergibt einen Gesamtumfang von mindestens 1460 Std.
- Ein periodisches Coaching bzw. eine Supervision durch die Ausbildungsleitung wird vorausgesetzt.

Jede Ausbildungsinstitution ist frei, den Umfang der Stunden zu erhöhen, um Akzente zu setzen.

5.3 Eigener Prozess und Selbststudium

Yoga verlangt eine konsequente Eigenpraxis, die in den oben erwähnten Schriften (z. B. Patañjalis Yogasūtra) als unabdingbare Voraussetzung erwähnt wird. Dafür werden ca. 800 Std. einkalkuliert.

Diese Arbeit beinhaltet zum Beispiel:

- eine regelmässige persönliche, themenbezogene und zielführende Praxis,
- das Führen eines Prozesstagebuchs.

5.4 Svādhyāya – lebenslanges Lernen

Yoga ist ein Weg und ein Entwicklungsprozess, der nie aufhört. Eine stetige Weiterbildung – auch nach der vierjährigen Grundausbildung zur/zum Yogalehrenden Yoga Schweiz – ist eine Selbstverständlichkeit und wird vorausgesetzt. *Svādhyāya* ist eine Grundhaltung, die sich bereits in den Anfängen einer regelmässigen Yogapraxis entwickelt.

6 Evaluation/Bewertung der Kompetenzen

6.1 Aufgaben Yoga Schweiz–Ausbildungsinstitution

Sämtliche Rahmenbedingungen werden von Yoga Schweiz erstellt. Sie werden den Ausbildungsinstitutionen zur Verfügung gestellt und dienen der Qualitätssicherung von Yoga Schweiz. Die Ausbildungsinstitutionen erarbeiten ein internes Prüfungsreglement, das sich an den Rahmenbedingungen von Yoga Schweiz orientiert. Es wird Yoga Schweiz zur Freigabe vorgelegt und ist ein Bestandteil des regulären Anerkennungsverfahrens. Die Freigabe des internen Reglements fällt in den Zuständigkeitsbereich von Yoga Schweiz.

⁹ Detaillierte Beschreibung und Aufteilung siehe Anhang: Ausbildungsübersicht.

6.2 Grundlagenattest

Die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen stellen die Evaluation sicher für die:

- praktischen, mündlichen und schulmedizinischen Grundlagen,
- philosophischen Grundlagen,
- didaktischen Grundlagen.

Die in der jeweiligen Inhaltsbeschreibung aufgeführten Rahmenbedingungen werden dabei eingehalten.

Das Grundlagenattest gilt als erfüllt, wenn alle Kriterien zumindest in den wesentlichen Teilen erfüllt sind.

Die Evaluation des Grundlagenattests erfolgt schriftlich durch die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen entlang der Evaluationskriterien und ist für Aussenstehende nachvollziehbar.

6.3 Abschlussattest

Die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen stellen die Bewertung sicher für die:

- praktische und mündliche Abschlussprüfung anhand einer Gruppenlektion,
- Projektarbeit, die sich auf Yoga in einem frei gewählten Kontext bezieht.

Die in der jeweiligen Rahmenbedingung aufgeführten Vorgaben werden dabei eingehalten.

Die Bewertung gilt als erfüllt, wenn alle Kriterien zumindest in den wesentlichen Teilen erfüllt sind. Die Bewertung erfolgt schriftlich durch die Ausbildungsleitung oder Ausbilder/-innen und Experten/-innen entlang der Bewertungskriterien und ist für Ausstehende nachvollziehbar.

Das Abschlussattest muss von mindestens zwei Experten/-innen bewertet werden. Bei der praktischen und mündlichen Abschlussprüfung werden externe Experten/-innen von Yoga Schweiz zugelassen. Externe Experten/-innen stellen die Einhaltung der formalen Kriterien sicher und haben keine Entscheidungskompetenz bezüglich der Bewertungskriterien.

6.4 Beantragung des Yoga-Schweiz-Diploms

Das Yoga-Schweiz-Diplom wird von der Ausbildungsinstitution durch den vollständig ausgefüllten Nachweis und durch die Beilage einer elektronischen Fassung der Projektarbeit bei Yoga Schweiz beantragt. Im Nachweis wird durch die Ausbildungsinstitution bestätigt, dass sämtliche Atteste mit einem «erfüllt» vorliegen. Die Diplomübergabe erfolgt an der folgenden Generalversammlung von Yoga Schweiz.

Die Ausbildungsinstitution kann Projektarbeiten als «besonders zu würdigen» empfehlen. Sie werden von Yoga Schweiz durch ein Gremium auf ihre Relevanz für den Yoga begutachtet und können an der folgenden Generalversammlung von Yoga Schweiz von den Diplomanden/-innen vorgestellt werden.

7 Anhang: Ausbildungsübersicht

AUSBILDUNGSINHALTE YOGAAUSBILDUNG YOGA SCHWEIZ (in Übereinstimmung mit EYU)		PLAN DE FORMATION DE YOGA – YOGA SUISSE (en conformité avec l'UEY)
B1 PRAKTISCHE UND THEORETISCHE GRUNDLAGEN		B1 CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES DE BASE
B1.1 Yogakenntnisse und persönliche Yogapraxis		B1.1 Connaissances en yoga et pratique personnelle de yoga
a) Kenntnisse von verschiedenen Yogawegen (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha Yoga	240 h	a) Connaissances des différentes voies du yoga (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha Yoga
b) Kenntnisse, eigene Praxis und Reflexion von - āsana, āsana-Gruppen und deren Prinzipien, karana - prānâyāma und Meditationstechniken		b) Connaissances, pratique personnelle et réflexion concernant - les āsana, familles d'āsana et leurs principes, karana - le prānâyāma et les techniques de méditation
B1.2 Medizinische Grundlagen (min. 100 h)		B1.2 Connaissances médicales de base (min. 100h)
a) Anatomie, Physiologie, Pathologie: Zytologie, Histologie, Bewegungsapparat, Atmung, Herz/Kreislauf, Sinnesorgane, Nervensystem, Hormonsystem, Verdauung, Harn- und Geschlechtssystem, Hygiene, Epidemiologie und Notfallmassnahmen b) Integration Yoga-Unterricht		a) Anatomie humaine, physiologie, pathologie : cytologie, histologie, appareils locomoteur, respiratoire et circulatoire/cœur, organes des sens, système nerveux, système hormonal, digestion, systèmes rénal et de reproduction, hygiène, épidémiologie et mesures d'urgence b) Intégration à l'enseignement du yoga
B2 PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN		B2 CONNAISSANCES PHILOSOPHIQUES DE BASE
B2.1 Yoga Philosophie		B2.1 Philosophie du yoga
a) Tradition, Geschichte, Kultur Indiens	140 h	a) Traditions, histoire et culture de l'Inde
b) Philosophische Konzepte und Modelle wie Veda, Vedanta, Upanishaden, Sāmkhya, Ayurveda, Patañjali, Buddhismus, Tantrismus		b) Conceptions et modèles philosophiques comme le Veda, le Vedanta, les Upanishads, le Sāmkhya, l'Ayurveda, Patañjali, le bouddhisme, le tantrisme
c) Klassische Texte wie Bhagavad Gītā, Upanishads, Sāmkhya Karikā, Yoga Sūtra, Hatha yoga pradīpikā, Gheranda Samhita		c) Textes classiques comme la Bhagavad Gītā, les Upanishads, le Sāmkhya Karikā, les Yoga Sūtra, la Hatha yoga pradīpikā, la Gheranda Samhita.
B2.2 Yogisches Menschen-/Weltbild und westliche Psychologie		B2.2 Modèle yogique du monde et de l'être humain et psychologie occidentale
a) Reflexion: Yoga im Spannungsfeld zwischen Ost und West		a) Réflexion : Yoga entre les traditions de l'orient et de l'occident
b) Kulturelles und wissenschaftliches Umfeld des Yoga in Ost und West		b) Environnement culturel et scientifique du yoga en orient et en occident
B3 DIDAKTISCHE GRUNDLAGEN		B3 CONNAISSANCES DIDACTIQUES DE BASE
a) Didaktische Grundlagen der Erwachsenenbildung (westliche Pädagogik und Psychologie)	120 h	a) Bases de la didactique de la formation des adultes (pédagogie occidentale et psychologie)
b) Didaktische Grundlagen des Hatha Yoga		b) Bases didactiques du Hatha Yoga
c) Aufbau von Yogalektionen		c) Conception d'une séance de yoga
d) Planung von Unterricht und Kursorganisation		d) Planification de l'enseignement et organisation des cours
e) Supervision, Intervention		e) Supervision, Intervention
f) Ethische Prinzipien und Theorien		f) Principes éthiques et théories
g) Ethik im Berufsalltag als YogalehrerIn		g) Ethique de l'enseignant du yoga dans le quotidien professionnel
ZWISCHEN-TOTAL	500 h	SOUS-TOTAL
Lektionsbesuch bei anerkannter Yoga-Lehrperson	100 h	Suivi de cours auprès d'un enseignant reconnu
PA Projektarbeit, PP Praktische, mündliche Prüfung	-	Travail de Projet TP, Examen pratique, oral EP
TOTAL KONTAKTSTUNDEN (mind. 100 h / Jahr)	600 h	TOTAL DES HEURES DE CONTACT (min. 100h / an)
Yoga selber Unterrichten	60 h	Enseigner soi-même le yoga
4-JÄHRIGE AUSBILDUNG YOGA SCHWEIZ	660 h	FORMATION YOGA SUISSE DE 4 ANS