

Diplomausbildung «Dipl. Yogalehrerin / Dipl. Yogalehrer YCH / EYU: Lerninhalte

1. Ausbildungsjahr (Basisstufe)	2. Ausbildungsjahr (Basisstufe)	3. Ausbildungsjahr (Aufbaustufe)	4. Ausbildungsjahr (Aufbaustufe)
<p>Hatha-Yoga / anderes Asanabetrachtung mit Ausführung, Atemführung, Wirkung, Varianten, Korrekturen, Kontraindikationen und Symbolik.</p> <p>Pranayama: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, Bhastrika, Shitali, Sitkari, Bhramari. Persönliche Übungspraxis etablieren.</p> <p>Meditation und Yoga-Nidra: Regelmässige Praxis-Inputs, Erproben verschiedener Techniken</p> <p>Vertiefungswochenende Ayurveda mit Gastdozierenden.</p>	<p>Hatha-Yoga / anderes Asanabetrachtung mit Ausführung, Atemführung, Wirkung, Varianten, Korrekturen, Kontraindikationen und Symbolik.</p> <p>Pranayama: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, Bhastrika, Shitali, Sitkari, Bhramari. Persönliche Übungspraxis festigen.</p> <p>Meditation und Yoga-Nidra: Regelmässige Praxis-Inputs, Erproben verschiedener Techniken</p> <p>Vertiefungswochenende Faszien-Yoga mit Gastdozierenden.</p>	<p>Hatha-Yoga / anderes Vertiefende und erweiternde Wiederholung aller Techniken aus der Basisstufe. Persönlichen Stil finden.</p> <p>Ergänzungsthemen z.B.: Yoga im Einzelunterricht, Klang und Mantra im Gruppenunterricht, verschiedene Yoga-Traditionen.</p> <p>Zwei Vertiefungswochenenden mit Gastdozierenden: Ayurveda und Meditation.</p>	<p>Hatha-Yoga / anderes Vertiefende und erweiternde Wiederholung aller Techniken aus der Basisstufe. Persönlichen Stil festigen.</p> <p>Ergänzungsthemen z.B.: Yoga im Einzelunterricht, Klang und Mantra im Gruppenunterricht, verschiedene Yoga-Traditionen; Yoga-Psychologie und Alltags-Integration.</p> <p>Zwei Vertiefungswochenenden mit Gastdozierenden: Faszien-Yoga und Meditation.</p>
<p>Yoga-Philosophie Transfer und Integration Yogapraxis, Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie in den Alltag als Schwerpunkt von TAPASYOGA.</p> <p>2-Tages- und 3-Tages-Seminare zu Samkhya und Patañjali Yoga Sutra.</p>	<p>Yoga-Philosophie Transfer und Integration Yogapraxis, Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie in den Alltag als Schwerpunkt von TAPASYOGA.</p> <p>2-Tages- und 3-Tages-Seminare zu Veda / Vedanta und Tantra / Hatha Yoga Pradipika.</p>	<p>Yoga-Philosophie Transfer und Integration Yogapraxis, Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie in den Alltag als Schwerpunkt von TAPASYOGA.</p> <p>2-Tages- und 3-Tages-Seminare zu Vijñana Bhairava Tantra und Buddhismus.</p> <p>Zwei Essays zu Yoga-Philosophiethemem.</p>	<p>Yoga-Philosophie Transfer und Integration Yogapraxis, Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie in den Alltag als Schwerpunkt von TAPASYOGA.</p> <p>3-Tages-Seminar zu Bhagavad Gita.</p> <p>Projektarbeit mit Bezug zur Yogaphilosophie.</p>

<p>Medizinische Grundlagen Themen gemäss Anatomieleitfaden Yoga Schweiz an 5-6 Kontakttagen.</p>	<p>Medizinische Grundlagen Themen gemäss Anatomieleitfaden Yoga Schweiz an 5-6 Kontakttagen.</p>	<p>Medizinische Grundlagen Prüfung Medizinische Grundlagen.</p>	<p>Medizinische Grundlagen Anwendung der anatomischen Kenntnisse in die Hatha-Yoga Praxis und im Unterrichten.</p>
<p>Verbindung Anatomie – Yoga Körperwahrnehmung vertiefen unter Berücksichtigung der anatomisch-physiologischen Gegebenheiten: Schwerpunkt Bewegungssystem.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga Körperwahrnehmung vertiefen unter Berücksichtigung der anatomisch-physiologischen Gegebenheiten: Schwerpunkt Bewegungssystem.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga Vertiefung, Reflexion und Integration fortlaufend: Schwerpunkt feinstoffliche Anatomie des Tantra / Hatha Yoga. 2-Tages-Seminar zu Ayurveda.</p>	<p>Verbindung Anatomie – Yoga Vertiefung, Reflexion und Integration fortlaufend: Schwerpunkt feinstoffliche Anatomie des Tantra / Hatha Yoga. 2-Tages-Seminar zu Marma.</p>
<p>Pathologie / Psychologie Häufige physische und psychische Krankheitsbilder im Hatha Yoga-Gruppenunterricht, gemäss TAPASYOGA-Pathologieleitfaden.</p>	<p>Pathologie / Psychologie Häufige physische und psychische Krankheitsbilder im Hatha Yoga-Gruppenunterricht, gemäss TAPASYOGA-Pathologieleitfaden.</p>	<p>Pathologie / Psychologie Prüfung yogarelevante Pathologie.</p>	<p>Pathologie / Psychologie Vertiefend, weiterführend: Krankheitsbilder im Hatha-Yoga-Gruppenunterricht, ganzheitlichen Umgang mit spezifischen Problemen erarbeiten.</p>
<p>Methodik / Didaktik Nachvollziehendes Analysieren von Lektionen, Asana-Anleitung in Kleingruppen mit Rollenverteilung einüben. Kurze Sequenzen entwerfen, praktizieren, reflektieren, Methodenvielfalt des Hatha-Yoga themengerecht erarbeiten. Regelmässiger Unterrichtsbesuch bei anerkannter Lehrkraft.</p>	<p>Methodik / Didaktik Nachvollziehendes Analysieren von Lektionen, Lerninhalte zielführend auswählen, Lerneinheiten nach dem Vier-Schritte-Modell gestalten, Sequenzgestaltung. Längere Sequenzen mit Lernzielen und Zielgruppenanalyse entwerfen, praktizieren, evaluieren und anpassen. Regelmässiger Unterrichtsbesuch bei anerkannter Lehrkraft.</p>	<p>Methodik / Didaktik Asanasequenzen planen, begründen, durchführen, auswerten und dokumentieren. Unterrichtspraxis erwerben, Teilnahme an Probe- und Prüfungslektionen, ressourcenorientierter Kompetenzaufbau Didaktische Transferüberlegungen, Grundlagen der Moderation Empfohlener Beginn des eigenen Unterrichts, regelmässiger Unterrichtsbesuch bei anerkannter Lehrkraft.</p>	<p>Methodik / Didaktik Lektionen planen, begründen, durchführen, auswerten und dokumentieren. Feinplanung adaptiv umsetzen, verschiedene Lernsettings adressieren. Teilnahme und Gestalten von Probe- und Prüfungslektionen: Unterrichtspraxis vertiefen, Feedbackkultur entwickeln, Lernaktivitäten strukturiert und aufbauend anleiten. Empfohlener Aufbau eigener Klassen, regelmässiger Unterrichtsbesuch bei anerkannter Lehrkraft.</p>
<p>Erwachsenenbildung</p>	<p>Erwachsenenbildung</p>	<p>Erwachsenenbildung</p>	<p>Erwachsenenbildung</p>

<p>Das eigene Lernen analysieren, Lernbiografie, Motivation und Ziel der Ausbildung.</p> <p>Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern, zuhören und offene Fragestellung.</p> <p>Sozialformen und kooperative Lernformen erproben.</p> <p>Führen eines teilweise begleiteten Lernjournals (z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Umgang mit Hindernissen).</p> <p>Umgang mit der Kommunikationsplattform M365.</p>	<p>Themen des 1. Jahres, zusätzlich: Menschensbild und andragogische Grundhaltung reflektieren.</p> <p>Lernförderliche Atmosphäre herstellen, Feedbackkultur leben, Sprachhygiene und Wording üben</p> <p>Führen eines teilweise begleiteten Lernjournals (z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Umgang mit Hindernissen).</p>	<p>Korrektur und Feedback im Gruppenunterricht, Wording, wertschätzende Kommunikation, persönliches Lernverständnis, Gruppendynamik.</p> <p>Haltungen und Rollen als Lehrperson entwickeln, wertschätzender Umgang mit sich und den TN, Diversität und Vielfalt in Gruppen diskutieren.</p> <p>Philosophie-Essay schreiben (Recherche, Struktur, Zitieren), Präsentationen in Kleingruppen, Umgang mit technologischen Hilfsmitteln im Yogaunterricht.</p>	<p>Korrektur und Feedback im Gruppenunterricht, Wording, wertschätzende Kommunikation, Wahrnehmung der Lernsituation, ziel- und teilnehmendenorientierte Gesprächsführung, Grundlagen der Moderation.</p> <p>Persönliche Entwicklung als Lehrperson reflektieren, Achtsamkeit im Unterricht, bewusster Einsatz der eigenen Stimme.</p> <p>Umgang mit Störungen und Konflikten.</p> <p>Projektarbeit und Unterrichtskonzept schreiben (Konzept, Recherche, Struktur) und präsentieren.</p>
<p>Prozessbegleitung Mindestens drei Standortgespräche / Coachings.</p> <p>Vertiefende Begleitung der Lernjournale.</p>	<p>Prozessbegleitung Mindestens drei Standortgespräche / Coachings.</p> <p>Vertiefende Begleitung der Lernjournale.</p>	<p>Prozessbegleitung Mindestens drei Standortgespräche / Coachings.</p> <p>Vertiefende Begleitung der Philosophie-Essays.</p>	<p>Prozessbegleitung Mindestens drei Standortgespräche / Coachings.</p> <p>Vertiefende Begleitung der Projektarbeit und des Unterrichtskonzepts.</p>