

YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

RICHTLINIEN

YOGA - Lehrausbildung

BYO / EYU



Stand 2013

YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Voraussetzungen

Voraussetzungen für die Ausbildungsleitung

Das Ausbildungsteam besteht aus der Ausbildungsleitung und mindestens zwei AusbilderInnen, die an der Konzeption und der Durchführung der Ausbildung maßgeblich beteiligt sind.

Sie sind Mitglied bei YOGA AUSTRIA – BYO oder einem Verband der EYU.

- ◆ Qualifikationen für die Ausbildungsleitung:
 - Nachweis der Anerkennung als “YogalehrerIn EYU“
 - Nachweis einer mindestens siebenjährigen Yoga-Lehrerfahrung und mehrjähriger Leitung von Yoga-Seminaren.
 - Nachweis geeigneter, regelmäßiger Weiterbildungen (mindestens einmal jährlich).
 - Mitwirkung als LeiterIn oder Co-LeiterIn bei einem von YOGA AUSTRIA – BYO anerkannten Ausbildungslehrgang oder Durchführung einer Ausbildung in Begleitung von YOGA AUSTRIA-BYO.

- ◆ Die Ausbildungsleitung nimmt an der Fachkonferenz für Ausbildungsfragen teil. Diese soll nach Bedarf, mindestens jedoch alle zwei Jahre stattfinden, um den Austausch über die jeweiligen Ausbildungsinhalte der Schulen zu fördern und die Richtlinien von YOGA AUSTRIA - BYO weiter zu entwickeln.

- ◆ Vorlage eines Ausbildungskonzeptes
 - Detaillierter Lehrplan mit Angabe der AusbilderInnen und ReferentInnen:
 - Darstellung der Fachgebiete und der geplanten Schwerpunkte je Fachgebiet
 - Anzahl der Unterrichtseinheiten je Fachgebiet
 - Aufteilung der Fachgebiete für jedes Jahr der Ausbildung
 - Darstellung der Schwerpunkte der Ausbildung
 - Der Lehrplan muss vom Vorstand von YOGA AUSTRIA - BYO anerkannt werden.
 - Das Ausbildungskonzept beinhaltet das Kernprogramm von YOGA AUSTRIA - BYO und der Europäischen Yoga Union EYU (Anerkennung von Ausbildungsschulen).

- ◆ Jeder Ausbildungslehrgang bedarf einer eigenen vertraglichen Vereinbarung zwischen Ausbildungsleitung und YOGA AUSTRIA - BYO, in dem die Ausbildungsleitung sich für die Einhaltung der Vorgaben von BYO/EYU verpflichtet.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Voraussetzungen für AusbilderInnen

- ◆ Anerkennung als „YogalehrerIn EYU“ mit mindestens zehnjähriger Yoga-Praxis und mindestens fünfjähriger Yoga-Lehrerfahrung und Leitung von Yoga Seminaren.
- ◆ Kontinuierliche Präsenz während der Ausbildung.
- ◆ Schriftliche Vorlage eines detaillierten tabellarischen Lebenslaufs.
- ◆ Verpflichtende Weiterbildung (mind. einmal jährlich, schriftlicher Nachweis) in Fachgebieten des Yoga bzw. im jeweiligen Fachgebiet des/r Referenten/in.

Voraussetzungen für Yoga-ReferentInnen

- ◆ Anerkennung als „YogalehrerIn EYU“ mit mindestens fünfjähriger Yoga-Lehrerfahrung.
- ◆ Verpflichtende Weiterbildung (mind. einmal jährlich, schriftlicher Nachweis) in Fachgebieten des Yoga bzw. im jeweiligen Fachgebiet des/r Referenten/in.
- ◆ Schriftliche Vorlage eines detaillierten tabellarischen Lebenslaufs.

Voraussetzungen für ReferentInnen (andere Fachgebiete)

- ◆ Verpflichtende Weiterbildung (mind. einmal jährlich, schriftlicher Nachweis) im jeweiligen Fachgebiet des/r Referenten/in.
- ◆ Schriftliche Vorlage eines detaillierten tabellarischen Lebenslaufs.

Voraussetzungen für die TeilnehmerInnen

- ◆ Mindestalter 25 Jahre und abgeschlossene Berufsausbildung.
- ◆ Nachweis einer mindestens zweijährigen Yoga-Praxis unter Anleitung durch eine schriftliche Bestätigung ihres/r Yogalehrers/in (In begründeten Fällen sind Ausnahmen möglich: Die Entscheidung darüber liegt im Ermessen der Ausbildungsleitung und bedarf einer schriftlichen Erläuterung. Ausnahmen dürfen nicht mehr als max. 25% der TeilnehmerInnenzahl betragen.)
- ◆ Schriftliche Vorlage:
 - Detaillierter tabellarischer Lebenslauf mit Foto,
 - Darstellung des eigenen Yoga-Weges mit Angabe der Schwerpunkte der Übungspraxis.
- ◆ Persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung vor Beginn der Ausbildung.
- ◆ Die Teilnahme an der Ausbildung ist mit der Unterzeichnung eines Ausbildungsvertrages und der Mitgliedschaft bei YOGA AUSTRIA - BYO verbunden.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Durchführung / Absolvierung des Ausbildungslehrganges

Allgemeine Ausbildungskriterien siehe „Kernprogramm“ Anforderungen an die Ausbildungsleitung

- ◆ Zeitliche und inhaltliche Dokumentation der Seminare mit Fachgebieten, ReferentInnen und Anwesenheit der TeilnehmerInnen (mind. 85%).
- ◆ Dokumentation der TeilnehmerInnen mit Lebenslauf, Yoga-Weg, Nachweis der Yoga-Praxis (Kopie an YOGA AUSTRIA - BYO).
- ◆ Dokumentation der ReferentInnen: Lebenslauf, Nachweise von Aus- und Weiterbildungen, Überprüfung der vorgeschriebenen jährlichen Weiterbildung.
- ◆ Evaluation durch die TeilnehmerInnen
 - Feedbackbögen an TeilnehmerInnen bei den Seminaren,
 - persönliches Feedback / Gespräch mind. bei Halbzeit (Ende des zweiten Jahres) und am Ende der Ausbildung.
- ◆ YOGA AUSTRIA - BYO kann in alle Unterlagen Einsicht nehmen.

Anforderungen an die AusbilderInnen und ReferentInnen

- ◆ Vorlage eines Unterrichtskonzeptes für das betreffende Fachgebiet mit Angabe von Lehrinhalten, Lernzielen und Lehrmethoden.
- ◆ Bereitstellung von Unterrichtsmaterial / Skriptum für die TeilnehmerInnen und die Ausbildungsleitung.
- ◆ Führung der Anwesenheitslisten der TeilnehmerInnen bei den Seminaren.
- ◆ Evaluationsbögen an die TeilnehmerInnen ausgeben und an Ausbildungsleitung retournieren.
- ◆ Detaillierte schriftliche Aufstellung der Lehrinhalte und Unterrichtseinheiten nach Fachgebieten von allen Seminaren.
- ◆ Kontrolle des Seminar – Protokolls.
- ◆ Verpflichtende Weiterbildung mind. einmal jährlich (Kopie der Teilnahmebestätigung an die Ausbildungsleitung).



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Anforderungen an die ModeratorInnen

- ◆ ModeratorInnen für die Besprechung von Lehrproben sind YogalehrerInnen BYO/EYU mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Sie orientieren sich an den von BYO ausgearbeiteten Grundlagen „Moderation von Lehrproben“. Sie zeichnen sich durch besondere persönliche und fachliche Kompetenzen aus.

Es wird empfohlen:

- Teilnahme an mind. vier moderierten Lehrproben als Assistenz,
- Moderation von mind. zwei Lehrproben in Begleitung eines/r erfahrenen Moderators/in,
- Teilnahme an den ModeratorInnen Treffen die regelmäßig von YOGA AUSTRIA-BYO organisiert werden und an Seminaren oder Weiterbildungen die in Zusammenhang mit Moderation stehen, z.B. Erwachsenenbildung, Kommunikation etc.

Die Qualifikationsnachweise sind der Ausbildungsleitung zu erbringen.

- ◆ ModeratorInnen für „externe“ Lehrproben werden vom Vorstand des YOGA AUSTRIA - BYO in Absprache mit der Ausbildungsleitung ausgewählt. Sie sind zu regelmäßigem fachlichem Austausch und Weiterbildung verpflichtet. Nach Abhaltung einer „externen“ Lehrprobe wird eine kurze schriftliche Rückmeldung an die Ausbildungsleitung übermittelt.

Anforderungen an die TeilnehmerInnen

- ◆ Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsseminaren: Die Anwesenheitspflicht liegt bei mind. 85%. Fehlstunden können im Einzelfall in Absprache mit der Ausbildungsleitung bzw. YOGA AUSTRIA - BYO nachgeholt werden.
- ◆ Regelmäßige, eigenständige Übungspraxis und regelmäßiger Besuch von Yoga-Kursen.
- ◆ Pünktliche Durchführung und Abgabe der Hausarbeiten.
- ◆ Die TeilnehmerInnen sollen im Laufe der Ausbildungen folgende Tätigkeiten übernehmen:
 - Seminarassistenz (mind. einmal): nach Vorgaben der Ausbildungsleitung,
 - Protokollführung (mind. einmal): Erstellung einer Mitschrift des Seminars, Übermittlung an die betreffenden ReferentInnen, Korrektur nach Rückmeldung der ReferentInnen, Kopien für die TeilnehmerInnen und Ausbildungsleitung.
- ◆ Meldung an die Ausbildungsleitung bei Abwesenheit bei den Seminaren, Änderungen der persönlichen Daten wie Adresse, E-mail, etc. und sonstige für die Ausbildung relevante Daten.
- ◆ Bei Fragen, Unklarheiten, Anmerkungen etc. ist eine Rücksprache (Termin) mit YOGA AUSTRIA - BYO erwünscht.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Verfahren zur Anerkennung als „YogalehrerIn BYO/ EYU“

- ◆ Das Anerkennungsverfahren zum/zur „YogalehrerIn BYO/EYU“ wird von YOGA AUSTRIA - BYO am Ende jedes Lehrganges durchgeführt. Es besteht aus einer dreiteiligen schriftlichen Arbeit zu vorgegebenen Fragen (Pflicht- und Wahlfragen), einer Lehrprobe und einem kommissionellen Abschlussgespräch. Der erfolgreiche Abschluss berechtigt zur Führung der Berufsbezeichnung "YogalehrerIn BYO/EYU" und wird mit einem Zertifikat bestätigt.
- ◆ Die schriftliche Arbeit kann aus ein bis drei Teilen bestehen und soll mind. 50 und max. 75 Seiten betragen. Sie muss den formalen und inhaltlichen Vorgaben entsprechen. Die für die Ausarbeitung vorgesehene Zeit beträgt maximal 6 Monate.

Anforderungen an die Ausbildungsleitung

- ◆ Der Fragenkatalog der Abschlussarbeit(en) besteht aus Pflicht- und Wahlfragen. Dieser muss von der Ausbildungsleitung dem Vorstand von YOGA AUSTRIA - BYO vorgelegt werden (YOGA AUSTRIA-BYO kann Einspruch erheben).
- ◆ Jede(r) TeilnehmerIn erhält von der Ausbildungsleitung ein Feedback zur schriftlichen Arbeit (mündlich oder schriftlich).
- ◆ Die Zulassung zum Abschlussverfahren erfolgt durch die Ausbildungsleitung. Es liegt in der Verantwortung der Ausbildungsleitung, bei Nichteinhaltung der Ausbildungskriterien oder Vorliegen anderer berechtigter Gründe, die Zulassung zum Abschlussverfahren zu verweigern.
- ◆ Die Ausbildungsleitung meldet mindestens neun Monate vor dem Prüfungstermin die TeilnehmerInnen zum Anerkennungsverfahren bei YOGA AUSTRIA - BYO an.
- ◆ Die TeilnehmerInnen erhalten nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung eine Bestätigung mit genauen inhaltlichen und zeitlichen Angaben der Lehrinhalte.
- ◆ Die schriftlichen Arbeiten werden spätestens vier Monate vor dem Abschlusstermin an YOGA AUSTRIA - BYO übersandt.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Anforderungen an die TeilnehmerInnen

- ◆ Schriftliche Anmeldung zum Anerkennungsverfahren bei YOGA AUSTRIA – BYO.
- ◆ Verfassen der schriftlichen Abschlussarbeit gemäß den Vorgaben der Ausbildungsleitung mit Lebenslauf und eidesstattlicher Erklärung.
- ◆ Termingerechte Abgabe der Arbeiten in zweifacher Ausfertigung an die Ausbildungsleitung.

Anforderungen an die Kommission:

- ◆ Die Kommission des Abschlussverfahrens besteht aus mind. drei Personen: einem/einer AusbildungsleiterIn, einem/er Vorsitzenden, einem/einer Beisitzenden. Diese werden im beiderseitigen Einverständnis von YOGA AUSTRIA - BYO und der Ausbildungsleitung bestellt.
- ◆ Anforderungen an den/die Vorsitzende der Kommission:
 - Mitglied als YogalehrerIn BYO/EYU mit umfassender, langjähriger Yoga-Praxis und Yoga-Unterrichtserfahrung,
 - mind. einmalige Tätigkeit als Beisitzende(r) in einer Kommission von YOGA AUSTRIA – BYO,
 - Aufgaben: Organisation des Abschlussverfahrens zusammen mit der Ausbildungsleitung, Lesen der schriftlichen Arbeiten, *Ausfüllen des Vordruckes für Gutachten (1 Seite)*, Feedbackeinholung der Beisitzenden, nach Absprache mit dem/der BeisitzerIn: Fragen formulieren, schriftliche Rückmeldungen an die KandidatInnen verschicken (etwa vier Wochen vor Termin).
- ◆ Anforderungen an den/die BeisitzerIn der Kommission
 - Mitglied als YogalehrerIn BYO/EYU mit umfassender, langjähriger Yoga-Praxis und Yoga-Unterrichtserfahrung.
 - Aufgaben: Lesen der schriftlichen Arbeiten, Ausfüllen des Vordruckes für Gutachten (eine Seite), Feedback für den/die Vorsitzende(n) (mündlich oder schriftlich), Unterstützung des/der Vorsitzenden bei der Durchführung des Verfahrens.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Yoga-Lehrausbildung BYO / EYU

Kernprogramm

(Minimalanforderungen)

Allgemeine Ausbildungskriterien

- Mindestdauer vier Jahre
- Gesamtstunden: mindestens 700 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.) oder 525 Stunden
- Die maximale TeilnehmerInnenzahl pro Ausbildungsgruppe soll 20 TeilnehmerInnen nicht überschreiten.

Gesamtstundenanzahl: Min. 700 Unterrichtseinheiten oder 525 Stunden

Aufteilung nach Fachgebieten

min. Anzahl UE oder Stunden

♦ Asana	120 UE	90h
♦ Pranayama	40 UE	30h
♦ Meditation	60 UE	45h
♦ Yoga-Philosophie und Geschichte	50 UE	38h
♦ Medizinische Grundlagen	40 UE	30h
♦ Yoga im Westen	43 UE	32h
♦ Unterrichtsgestaltung, Didaktik und Unterrichtspraxis (Lehrproben)	133 UE	100h
♦ freie Stunden (freie Einteilung)	214 UE	160h

Die Unterrichtspraxis besteht aus mind. sieben Lehrproben (je 15 bis 45 Minuten und anschließender Besprechung). Zusätzliche sollen ein oder zwei "externe" Lehrproben (insgesamt 90 Minuten) in Absprache mit YOGA AUSTRIA - BYO unter anderen Rahmenbedingungen stattfinden. Alle AusbildungsteilnehmerInnen sollen an mind. 20 Lehrproben von KollegInnen teilnehmen.

Der Nachweis des Unterrichtspraktikums erfolgt durch eine Lehrprobenmappe: Diese Mappe enthält die schriftlichen Konzepte zu allen gehaltenen Lehrproben mit der Unterschrift der/des jeweiligen ModeratorIn und ein Übersichtsblatt aller Lehrproben.



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Inhalte der Fachgebiete

Hatha-Praxis und -Theorie

- āsana (Körperhaltungen) und karana (Bewegungsabfolgen)
- vinyāsa-krama (systematisch aufbauende Übungsschritte)
- systematisch entwickelte Entspannungspraxis
- mudrā, bandha (Energienenkungen in der āsana-Praxis); kriyā (Reinigungsübungen)
- Wirkungen und Kontraindikationen
- Einführung in Yoga für bestimmte Zielgruppen -
z.B. Yoga mit Kindern - mit Senioren - in der Schwangerschaft - in Betrieben

Prānāyāma (Atempraxis)

- vorbereitende Atempraxis - Verständnis (z.B. Atemräume)
- zentrale Yoga-Atemtechniken
- Wirkungen und Kontraindikationen
- Atemproblematiken

Meditation

- Grundlagen der Yoga-Meditation
- Achtsame Wahrnehmung
- Sammlung des Geistes
- Kultivieren heilsamer Eigenschaften - z.B. yamas, niyamas
- Inneres Beobachten und der Prozess der Selbsterforschung
- vertiefende Aspekte der Yoga-Meditation

Philosophie und Psychologie des Yoga

- Historischer Überblick
Vedische Tradition und Kultur, 6 darśanas, Yoga-Wege, Yoga-Stile
- Grundlagen der Yoga-Psychologie (auf Basis der Samkhya-Sicht)
Funktionsweise des menschlichen Geistes
- Yoga-sūtras (Patañjali)
- Angewandte/praktische Yoga-Philosophie (Selbstreflektion)
- früher und später Vedānta (incl. Hinduismus)
Upanishaden, Bhagavad-gītā



YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

- Einführung in die Sichtweise des Tantra
feinstoffliche Anatomie des Menschen (kundalinī, nādī, cakra, vāyu ...)
- Hatha-Texte
- nahestehende Systeme (Einführung Buddhismus - u.a.)

Medizinische Grundlagen

- medizinisches Grundlagenwissen
- angewandte Anatomie - in der Praxis
- Anpassung der Yogapraxis für Menschen mit Bewegungs- und gesundheitlichen Einschränkungen
- Āyurveda (Einführung)

Unterrichtsgestaltung

- Unterrichtsdidaktik: āsana, prānāyāma, Meditation, Yoga-Themen ...
- Planung und Entwicklung von Unterrichtsstunden und Kursen
- Einzelunterricht (individuell angepasster Unterricht)
- Beziehung von Lehrperson und Teilnehmenden (z.B. Nähe, Distanz ...)

Unterrichtspraktikum

- Entwicklung und Durchführung von Unterrichtseinheiten (Lehrproben)
- gemeinsame Reflektion der Lehrpräsentationen (mit Moderation)
- Selbstwahrnehmung im Unterrichtsgeschehen
- Entwicklung der Lehrpersönlichkeit (Stimme, Auftreten ...)
- Teamarbeit in Gruppen

Yoga im modernen Leben ('Westen')

- Yoga im Alltagsleben / Yoga und Religion
- Ethische Grundlagen für Yogalehrende
- Coaching - individuelle Betreuung und zeitgemäße Begleitung der TeilnehmerInnen
- individuelle Yogapraxis (Empfehlung einer individuellen Praxis in Einzelstunden)
- Yoga unterrichten - was braucht es dafür? ('Berufsbild' etc.)
- Yoga & aktuelle wissenschaftliche Entwicklungen

