

## Studienbeschreibung

# Yoga-Lehrer (IST)



IST-Studieninstitut  
Moskauer Straße 25  
D-40227 Düsseldorf  
Tel. +49(0)211/86668-0  
Fax +49(0)211/86668-30  
info@ist.de • www.ist.de

Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet.

Dafür bitten wir alle Leserinnen um Verständnis.

## Der Markt

In der heutigen Zeit wird der berufliche und private Alltag der Menschen zunehmend komplexer, schnelllebiger und hektischer. Zudem stellen sich immer mehr Menschen die Frage nach dem „großen Ganzen“ oder dem „Sinn des Lebens“. Deshalb steigt in der Bevölkerung das Bedürfnis nach Trainingsmethoden, die gleichzeitig vitalisierend und entspannend wirken, sowie das Bedürfnis nach spiritueller Inspiration. Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, betreiben viele Menschen sogenannte „Body&Mind-Sportarten“. Am beliebtesten ist Yoga, ähnlich beliebt ist auch Pilates- und Entspannungstraining.

Yoga stellt im Bereich der „Body&Mind-Sportarten“ derzeit den größten Trend dar: Laut Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY) praktizieren inzwischen fünf Millionen Bundesbürger Yoga und ein weit größerer Personenkreis hat schon einmal an Yoga-Veranstaltungen teilgenommen. Der Bedarf an qualifizierten Yoga-Lehrkräften ist hoch. Da Yoga eine besonders traditionelle, komplexe und anspruchsvolle Bewegungsform darstellt, ist eine umfangreiche Ausbildung von großer Bedeutung.

Aufgrund der großen Nachfrage werden in der ganzen Bundesrepublik zahlreiche neue Yoga- und Pilatesstudios eröffnet – und auch der Großteil der Fitnessclubs, Wellnessanlagen, Sporthotels, Vereine und Volkshochschulen bietet entsprechende Kurse an. Der Bedarf an qualifizierten Kursleitern kann kaum gedeckt werden.

## Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Yoga-Lehrer (IST) ist vielfältig. Sie können – je nach Interessenslage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Yoga- und Pilatesstudio
- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio
- ▶ Wellnessanlage
- ▶ Gesundheitsstudio
- ▶ Sportverein
- ▶ Volkshochschulen
- ▶ Sport- und Wellnesshotel

Die Tätigkeit eines Yoga-Lehrers (IST) liegt darin,

- Yoga-Kurse anzuleiten und
- Einzeltrainings durchzuführen.

Hierbei bestehen die Hauptaufgaben darin, die Kurse inhaltlich wie methodisch-didaktisch zu planen und die Planung dann adressatengerecht in die Unterrichtspraxis umzusetzen. Die Kursteilnehmer sollen gleichzeitig Spaß an der Bewegung erfahren und es soll ihnen ein positives Selbstgefühl sowie eine positive Lebenseinstellung vermittelt werden. Außerdem stehen Yoga-Lehrer den Kursteilnehmern vor und nach dem Kurs als Ansprechpartner und Berater zur Verfügung; sie beantworten z. B. Fragen zur korrekten Technikausführung und zur Gesundheit.

Insgesamt sind Yoga-Lehrer dafür verantwortlich, dass die Teilnehmer ein gesundheitsförderndes Training erhalten und sich während wie nach dem Kurs wohl fühlen. Auf diese Aufgaben werden die Teilnehmer des Studiengangs „Yoga-Lehrer (IST)“ durch die Bearbeitung der Studienhefte und den Besuch der Präsenzphasen optimal vorbereitet.

Die Absolventen verfügen mit dem IST-Diplom „Yoga-Lehrer“ nicht nur über ein sehr umfangreiches Fähigkeitsrepertoire, sondern auch über fundierte theoretische Kenntnisse. Sie kennen nicht nur die elementaren Regeln bezüglich Trainingssteuerung, Stundenaufbau, Bewegungstechnik, Musikeinsatz, Gruppenorganisation und Vermittlungsmethodik, sondern sind zudem Experten in folgenden Themenschwerpunkten:

- ▶ Theorie und Praxis der Yoga-Stile Vinyasa und Asthanga
- ▶ Atemschiule des Yoga
- ▶ Yoga-Philosophie und -Psychologie
- ▶ Muskellehre im Yoga

## Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Yoga-Lehrer (IST)“ in Form eines Fernstudiums mit 8 Studienheften und 6 Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:

Durch die Kombination aus Studienheften und Präsenzphasen bietet Ihnen diese Ausbildung die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen. Wir stellen Ihnen die Lehrmaterialien zusätzlich im Internet als pdf-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Ihren Rechner laden und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen können. Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Studiengebühren.

Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, [www.zfu.de](http://www.zfu.de)) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen.



Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Monat	Vermittlungsform	Titel
1. Monat	Studienheft 1	Grundlagen des Yoga
2. Monat	Studienheft 2	Yoga-Philosophie
3. Monat	Präsenzphase 1	Einführung in Yoga und Asanas I
4. Monat	Studienheft 3	Atemschule des Yoga: Pranayama + EA*
5. Monat	Präsenzphase 2	Atemschule im Yoga und Asanas II
6. Monat	Präsenzphase 3 + Prüfung	Planung von Yoga-Stunden
7. Monat	Studienheft 4	Ayurveda-Yoga
8. Monat	Studienheft 5	Muskellehre im Yoga und Imaginationstraining + EA*
9. Monat	Präsenzphase 4	Korrigieren in der Yoga-Stunde
10. Monat	Studienheft 6	Meridiane und die Psychologie im Yoga
11. Monat	Studienheft 7	Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie + EA*
12. Monat	Präsenzphase 5	Selbsttraining und Einführung in Einzelunterricht Yoga
13. Monat	Studienheft 8	Chakra und Marma – Yoga-Lehre: Stressmerkmale
14. Monat	Präsenzphase 6 + Prüfung	Asanas III: Ashtanga-Yoga
<b>Abschlussprüfung: Ausarbeitung und Durchführung einer Lehrprobe + Kolloquium</b>		

(\* EA = Einsendearbeit)

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

## Studienhefte

### STUDIENHEFT 1:

#### Grundlagen des Yoga

- Konzept und Grundregeln im Vinyasa-Yoga
- Kraft-, Flexibilitäts-, Mobilitätstest
- Bewegungsprinzipien
- Körperausrichtung
- Das Wesen der Entspannung
- Wirkungsweisen in den Körperhaltungen
- Asanas

### STUDIENHEFT 2:

#### Yoga-Philosophie

- Geschichte des Yoga
- Hinduismus
- Quellen alter Schriften
- Götterwelt
- Yoga-Sutra nach Patanjali I

### STUDIENHEFT 3:

#### Atemschule des Yoga: Pranayama + EA 1

- Theorie, Kunst und Techniken des Pranayama

### STUDIENHEFT 4:

#### Ayurveda-Yoga

- Entwicklung und Konzeption von Ayurveda-Yoga
- Physiologie
- Konstitution
- Gesundheit und Krankheit
- Ernährung und Manualtherapie des Ayurveda-Yoga



**STUDIENHEFT 5:**

**Muskellehre im Yoga und Imaginationstraining + EA 2**

- Muskellehre des Hatha-Yoga: Becken/Beine, Oberkörper, Schultergürtel, Arme
- Vorstellungsbilder lernen
- Kraftvoller Auftritt und Perfektion in der Körperhaltung

**STUDIENHEFT 6:**

**Meridiane und Psychologie im Yoga**

- Nadis
- Meridiane
- Testmuskeln und Körperhaltungen

**STUDIENHEFT 7:**

**Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie + EA 3**

- Meditationstechniken
- Psychosomatische Merkmale und Reflektionen
- Yoga-Sutra nach Patanjali II

**STUDIENHEFT 8:**

**Chakra und Marma – Yoga-Lehre: Stressmerkmale**

- Marmalehre nach Ayurveda
- Chakralehre: Sinnesfunktion, Farben, Körperfunktionen
- Elemente
- Mantras
- Entwicklungsphasen
- Körperliche Störungen

## Präsenzphase

Der begleitende Unterricht besteht aus 6 Präsenzphasen, die jeweils zwei Tage dauern und an Wochenenden stattfinden. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von erfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Präsenzphase werden im Folgenden kurz vorgestellt:

### **PRÄSENZPHASE 1:**

#### **Einführung in Yoga und Asanas I**

- Sonnengruß A und B
- Stehhaltungen und die ersten Sitzhaltungen
- Grundlagen der Yoga-Atmung
- Kennenlernen der Sanskrit-Bezeichnungen
- Aufbau einer Yoga-Stunde

### **PRÄSENZPHASE 2:**

#### **Atemschule des Yoga und Asanas II**

- Wiederholung der Asanas
- Erarbeitung der Körperachsen
- Körperbögen
- Entwicklung von Körperbewusstsein
- Endentspannung
- Atemfördernde Übungen

**PRÄSENZPHASE 3:**

**Planung von Yoga-Stunden**

- Meditation
- Bearbeitung der Stundenbilder
- Erarbeitung der Körperachsen
- Körperbögen
- Entwicklung von Körperbewusstsein
- Endentspannung
- Atemfördernde Übungen
- Einsatz von Hilfsmitteln

**PRÄSENZPHASE 4:**

**Korrigieren in der Yoga-Stunde**

- Meditation und Wiederholung der Asanas
- Korrektur: Taktile Korrektur durch Hands On

**PRÄSENZPHASE 5:**

**Selbsttraining und Einführung in Einzelunterricht Yoga**

- Üben der ersten Serie
- Unterrichtsstil des Lehrers in „Selfpractice-Stunden“
- Einzelcoaching: Gesprächsführung, kurze körperliche und psychische Anamnese, Antlitz-Check und die daraus resultierenden Behandlungsmöglichkeiten
- Verlaufspläne und Entwicklungsmöglichkeiten für das Einzeltraining

**PRÄSENZPHASE 6:**

**Asanas III: Ashtanga-Yoga**

- Vertiefung der Asanas
- Prüfungsvorbereitung und Abschlussprüfung

## Prüfungen

### Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen finden Sie immer am Ende des Heftes. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen.

### Einsendearbeiten

In regelmäßigen Abständen sind Einsendearbeiten zu bearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert und an Sie zurückgeschickt werden. Jede Einsendearbeit besteht aus Aufgaben, die sich auf die vorangegangenen Studienhefte beziehen. Sie verteilen sich wie folgt:

<b>MONAT 4:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen des Yoga</li><li>• Yoga-Philosophie</li><li>• Atemschule des Yoga: Pranayama</li></ul>	<b>MONAT 8:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayurveda-Yoga</li><li>• Muskellehre im Yoga und Imaginationstraining</li></ul>
<b>MONAT 11:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meridiane und Psychologie im Yoga</li><li>• Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie</li></ul>	

### Lizenzen

Folgende Lizenz ist Bestandteil der Weiterbildung und muss in einer separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ **S-Lizenz „Vinyasa-Yoga Instructor (IST)“**

## Abschlussprüfung

Am Ende Ihrer Ausbildung steht eine Abschlussprüfung. Die Prüfung besteht aus einer Ausarbeitung und Durchführung einer Lehrprobe sowie eines Kolloquiums. Dieses Kolloquium bezieht sich auf die Inhalte der Studienhefte.

## Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der Abschlussprüfung und mindestens 2 der 3 Einsendearbeiten. Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

**Yoga-Lehrerin (IST)**  
oder  
**Yoga-Lehrer (IST)**

## Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasethemen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 / 478 08 00 oder per Mail [Gesundheit@ist.de](mailto:Gesundheit@ist.de)

## Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse **www.joborama.de** können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Wellness, Fitness, Tourismus und Sport und informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der IST-Aufbaumodule haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (verkürzte Studiendauer, ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treue-Rabatt**.