

STUDIENBESCHREIBUNG

„Yoga-Lehrer/-in (IST)“



Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Weiterbildung Yoga-Lehrer/-in!

Seit 10 Jahren bieten wir unsere Weiterbildung mit Erfolg an. Viele Yoga-Lehrer haben mit der IST-Weiterbildung ihr Hobby zum Beruf gemacht – Sie haben ihren Wunsch vom eigenen Yoga-Studio umgesetzt, unterrichten als angestellte Yoga-Lehrer; oder auf Honorarbasis.

Wenn auch Sie den Traum haben, diesen Weg einzuschlagen und Yoga-Lehrer zu werden, dann sind Sie bei uns genau richtig.

Neben unserer Erfahrung profitieren Sie von stets aktuellen Studieninhalten und der Erfahrung unserer Dozenten und Autoren, die ihr Wissen in Studienheften und Seminaren mit Ihnen teilen.

Die flexible und berufsbegleitende Weiterbildung des IST ermöglicht es Ihnen, sich ohne mehrere Wochen Praxis an einem Stück zum Yoga-Lehrer zu qualifizieren; durch den Erwerb der Vinyasa-Yoga-Instructor-Lizenz nach den ersten 6 Monaten können Sie auch dann schon eigenständig Kurse unterrichten.

Der Markt

In der heutigen Zeit wird der berufliche und private Alltag der Menschen zunehmend komplexer, schnelllebiger und hektischer. Immer mehr Menschen stellen sich die Frage nach dem „großen Ganzen“ oder dem „Sinn des Lebens“. Das Bedürfnis nach Trainingsmethoden, die gleichzeitig vitalisierend und entspannend wirken, sowie das Bedürfnis nach spiritueller Inspiration wachsen. Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, betreiben viele Menschen Body-&-Mind-Sportarten wie Yoga.

Statistiken belegen die große Begeisterung für Yoga in der Bevölkerung und zeigen die Attraktivität dieses Berufsfelds auf. 31 % der Bevölkerung Deutschlands haben schon einmal Yoga gemacht und 9 % praktizieren aktuell und regelmäßig Yoga. Damit gehört Yoga zu den Top 10 der beliebtesten Sportarten und weitere 24 % der Bevölkerung halten es für wahrscheinlich, innerhalb der nächsten 12 Monate mit Yoga zu beginnen. Auch Krankenkassen fördern Yoga-Kurse, was zum einen die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga unterstreicht, zum anderen aber auch den Zugang zu Yoga erleichtert, auch für Menschen, die bislang keinen Zugang gefunden haben. Übrigens, lediglich 10 % der Menschen, die in den letzten 2 Jahren Yoga praktiziert haben, gehen davon aus, dass Yoga nur ein kurzlebiger Trend sein wird. Das heißt auch langfristig bietet sich mit Yoga ein spannendes Berufsfeld. 48 % der Befragten geben an, sich durch Yoga wohlfühlen und die meisten Yoga-Praktizierenden machen mindestens einmal pro Woche Yoga, ein Viertel sogar mehrmals pro Woche. Der Bedarf an qualifizierten Yoga-Lehrkräften ist entsprechend hoch. Da Yoga eine besonders traditionelle, komplexe und anspruchsvolle Bewegungsform darstellt, ist eine umfangreiche Ausbildung für Lehrende von großer Bedeutung.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Yoga-Lehrer (IST) ist vielfältig. Sie können – je nach Interessenlage – 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 wohlfühlen. Auf diese Aufgaben werden die Teilnehmer des Studiengangs „Yoga-Lehrer/-in (IST)“ durch die Bearbeitung der Studienhefte, Online-Vorlesungen zu Theorie und Praxis und den Besuch der Präsenzphasen optimal vorbereitet.

Die Absolventen verfügen mit dem IST-Diplom „Yoga-Lehrer/-in“ 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 Hatha-Yoga und Asthanga Vinyasa
- ▶ Atemschule des Yoga
- ▶ Yoga-Philosophie und -Psychologie
- ▶ Methodik und Didaktik im Yoga

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Yoga-Lehrer/-in (IST)“ in Form eines Fernstudiums mit acht Studienheften und sechs 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 5 % auf die Studiengebühren.

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

Lehrplan

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 im Yoga: Pranayama (EA*)
5. Monat	Präsenzphase 2	Atemschule im Yoga und Asanas II
6. Monat	Präsenzphase 3	Planung von Yoga-Einheiten + Lizenzprüfung
Lizenzprüfung: MC-Klausur + Lehrprobe (Selfpractise und Feedback)		
7. Monat	Studienheft 4	Methodik und Didaktik im Yoga I
8. Monat	Studienheft 5	Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie (EA)
9. Monat	Präsenzphase 4	Meditation und Tools in Yoga-Einheiten
10. Monat	Studienheft 6	Methodik und Didaktik im Yoga II
11. Monat	Studienheft 7	Nadis und die Psychologie im Yoga (EA)
12. Monat	Präsenzphase 5	Korrigieren in Yoga-Einheiten
13. Monat	Studienheft 8	Ayurveda-Yoga
14. Monat	Präsenzphase 6	Ashtanga-Yoga für Fortgeschrittene + Abschlussprüfung
Abschlussprüfung: Ausarbeitung und Durchführung einer Lehrprobe + Kolloquium		

(* EA = Einsendearbeit)

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienheft 1

Grundlagen des Yoga

- Einführung in das Yoga-Konzept nach IST
- Indische Philosophie
- Der Weg des Hatha-Yoga
- Die großen Vorbilder
- Die Bausteine der Praxis
- Basics der ersten Serie: Abfolge und Körperhaltungen

Studienheft 2

Yoga-Philosophie

- Der religiöse Yoga (Upanishaden Bhagavad Gita)
- Der klassisch-philosophische Yoga (Yoga Sutras Kapitel 1–4)
- Erweiterung der ersten Serie: Abfolge und Körperhaltung

Studienheft 3

Atemschule im Yoga: Pranayama + EA1

- Anatomische und physiologische Grundlagen der Atmung
- Vorstellungsbilder/Imagination
- Theorie und Praxis des Pranayama
- Reinigungsübungen (Kariyas)

Studienheft 4

Methodik und Didaktik im Yoga I

- Aufbau einer Yoga-Stunde (zielgruppen- und themenspezifisch)
- organisatorische Hinweise
- Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Entwicklung von Kurskonzepten

Studienheft 5

Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie + EA2

- Theoretische Grundlagen der Meditation
- Meditationstechniken
- Meditationserfahrungen
- Meditation im Unterricht

Studienheft 6

Methodik und Didaktik im Yoga II

- Beschaffenheit, Unterteilung und Funktion von Faszien
- Grundprinzipien
- Selbstmassage, Stretching und praktische Anwendung
- Trainingsprogramme und Zusatztools

Studienheft 7

Nadis und die Psychologie im Yoga + EA 3

- Energiesystem des Yogas
- Energiebahnen (Nadis), Chakras, Kundalini
- Reinigungstechniken
- Yoga-Psychologie (Shamkya-Modell)
- Funktionsweisen und Zustände des Geistes
- geistige Entsprechungen der Asanas

Studienheft 8

Ayurveda-Yoga

- Grundlagen des Ayurveda (Anatomie, Physiologie, Konstitution)
- Gesundheit und Krankheit
- Ernährung
- Ayurveda-Yoga

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus sechs 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 Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Präsenzphase 1

Einführung in Yoga und Asanas I

- Sonnengruß A und B
- Stehhaltungen und die ersten Sitzhaltungen
- Methodik des Ashtanga-Vinyasa-Yoga
- Kennenlernen der Sanskrit-Bezeichnungen
- Abfolge der ersten Serie Basics 1 + 2

Präsenzphase 2

Atemschule im Yoga und Asanas II

- Achtsamkeit
- Einführung in Meditation
- Mantras
- Grundlegende Pranayamas und passende Körperhaltungen
- Hands-on in der Entspannung

Präsenzphase 3

Planung von Yoga-Einheiten + Lizenzprüfung

- Eigene Körperausrichtung vertiefen
- Cueings und Hands-on in Kleingruppen
- Lizenzprüfung

Präsenzphase 4

Meditation und Tools in Yoga-Einheiten

- Innere Achtsamkeit
- Meditation
- Pranayama
- Wiederholung der Asanas
- Korrektur: verbale und nonverbale Cueings
- Bildhafte Sprache (Imagination)
- Hands-on
- Meditation und Yoga-Release Techniken

Präsenzphase 5

Korrigieren in Yoga-Einheiten

- Üben der ersten Serie
- Unterrichtsstil des Lehrers in „Selfpractise“-Stunden
- Einzel- und Gruppencoaching
- Vertiefung der Asanas
- Prüfungsvorbereitung
- Korrekturen aller Art

Präsenzphase 6

Ashtanga-Yoga für Fortgeschrittene + Abschlussprüfung

- Vertiefung und Wiederholung der Asanas
- Abschlussprüfung (Kolloquium, Lehrprobe)
- Feedbackgespräch Schüler/Lehrer

Online-Vorlesungen

Online-Vorlesungen dienen dem besseren Verständnis der Inhalte der Studienhefte und ergänzen diese mit konkreten Beispielen. Darüber hinaus gibt es Online-Vorlesungen, die Sie gezielt auf Prüfungen vorbereiten oder die von Gastreferenten aus der jeweiligen Branche zu spezifischen Themen gehalten werden, wodurch besondere Einblicke in die aktuelle Praxis ermöglicht werden. Die Vorlesungen sind für Sie – ebenso wie Ihre digitalen Studienhefte – jederzeit von zuhause oder von unterwegs im Online-Campus abrufbar.

In Ihrem Online-Campus finden Sie Onlinevorlesungen zu Theorie und Praxis u. a. zu folgenden Themen:

- Allgemeine Ausrichtung und im besonderen Bandhas, Drishti, Vinyasa und Ujjayi-Atmung
- Ausrichtung Schlüsselhaltungen: Stehen, Balance, Armbalance, Sitzen, Drehen, Umkehrung und Rückbeuge
- Das vedische Zeitalter
- Das klassische Zeitalter Buddhismus
- Das klassische Zeitalter Sankhya
- Pranayama, Meditationshaltung, innere Achtsamkeit
- Geführte Meditation, Mantra, Mobilität und Pranayamas
- Einführung in Kopfstand, Handstand und Brücke
- Tools (Hilfsmittel) in Schlüsselhaltungen und Hands-on
- Meditation und Yoga-Release-Techniken
- Nadis und Chakras
- Konzept Gunas, Prana und Bandhas

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

Der Lehrgang beinhaltet auch Einsendearbeiten, die Sie im Online-Campus vorfinden und im Anschluss korrigiert zurückerhalten. Jede Einsendearbeit besteht aus Aufgaben, die sich auf die vorangegangenen Studienhefte beziehen. Sie verteilen sich wie folgt:

Monat 4:

- Grundlagen des Yoga
- Yoga-Philosophie
- Atemschule im Yoga: Pranayama

Monat 8:

- Methodik und Didaktik im Yoga I
- Meditation und Vertiefung in Yoga-Philosophie

Monat 11:

- Methodik und Didaktik im Yoga II
- Nadis und die Psychologie im Yoga

Lizenzen und Zertifikate

Folgende Lizenz ist Bestandteil der Weiterbildung und muss in einer separaten Prüfung 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 aus einem Kolloquium. Dieses Kolloquium bezieht sich auf die Inhalte der Studienhefte.

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der Abschlussprüfung und von mindestens zwei der drei 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-Studierendenberatung 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 Präsenzphasen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Gesundheit & Wellness“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 0800 oder per E-Mail an 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 Fitness, Wellness, Sport und Tourismus 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.

Für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive **Treue-Rabatte**.

Über den Besuch der **IST-Advanced-Lizenzen** haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich weiterzubilden und den Bedürfnissen des Marktes gerecht zu werden.