



Yoga-Akademie Stuttgart



# **AUSBILDUNG**

*zum/zur*

**YOGALEHRER/IN BDY/EYU**

*oder zum/zur*

**YOGALEHRER/IN BASIC BDY**

*an der*

**YOGA-AKADEMIE**

**STUTTGART**

**ab 20. Juni 2020**

**in Bad Boll**





---

## Grundlage der Yogalehrausbildungen an der „Yoga-Akademie Stuttgart“

Yoga gehört zum Kulturerbe der Menschheit und ist ein alle Bereiche des Lebens umfassender Übungsweg. Die **Yoga-Akademie Stuttgart** ist entstanden, um diese uralte Weisheit für den Menschen von heute lebendig werden zu lassen. Die Yoga-Akademie wurde 1997 von Kerstin und Dr.Christian Fuchs in Stuttgart gegründet. Christian Fuchs ist Sohn von Rudolf Fuchs, der bereits 1965 die „Yoga-Schule Stuttgart“ ins Leben gerufen hat und zu den Pionieren des Yoga in Deutschland gehört. Mit Yoga aufgewachsen, studierte Christian Fuchs unter anderem Indologie, schrieb seine Doktorarbeit über Yoga und arbeitet seit 1983 als Yogalehrer. Diese ganzheitliche Verbindung aus Wissen und Erfahrung fließt auch in die Arbeit der Yoga-Akademie ein, die ihren Sitz seit 1999 im Kurort Bad Boll bei Göppingen hat.

Die Yoga-Akademie bietet fortlaufende Wochenkurse an und führt regelmäßige Yoga-Seminare im In- und Ausland durch. Arbeitsschwerpunkt der Akademie sind aber vor allem die Yogalehrausbildungen mit Anerkennung durch den **BDY** („Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland“). - Der nächste, vierzehnte Ausbildungsgang beginnt im Juni 2020.

Das **Übungssystem** der Einrichtung fußt dabei auf der bewährten Yoga-Tradition „Yesudian/Fuchs“. Der Inder Selvarajan Yesudian hatte schon vor 1939 in Budapest - in Zusammenarbeit mit der Ungarin Elisabeth Haich - einen eigenen Haṭha-Yoga-Stil entwickelt, der im deutschsprachigen Raum prägend war. Kennzeichen dieses Stiles sind zum Beispiel der Einsatz der - inzwischen auch von der Wissenschaft (wieder)entdeckten - Imaginationskraft und der positiven Affirmation durch „Bekräftigungsformeln“. Rudolf Fuchs hat diesen Stil konsequent weiterentwickelt und um wichtige Themenbereiche - wie die Arbeit mit den indischen Quellentexten und mit dem Sanskrit - ergänzt und vertieft.

Das Ehepaar Fuchs setzt diese Tradition fort und bereichert sie durch weitere Elemente und Erfahrungen. Für Christian Fuchs, der sich in den letzten 35 Jahren auch einen Namen als Fachreferent gemacht hat, drückt sich dies besonders im Anliegen aus, einen persönlichen und lebendigen Zugang zur indischen **Yoga-Philosophie** zu schaffen. Er arbeitet mit verschiedenen Techniken (Arbeitsgruppen, Theaterspiel etc.), um die spirituellen Erfahrungen der alten Inder mit der modernen Lebenssituation des westlichen Menschen zu verbinden. Kerstin Fuchs wiederum hat in ihren **Unterricht** viele praktische Elemente aus der tantrischen Yoga-Tradition integriert (wie z.B. Rezitationen, Tanz, sanfte Massagen etc.). Durch ihre mehrjährige Erfahrung als Yoga- und Schullehrerin liegt ihr außerdem die didaktische Umsetzung des Yoga für Erwachsene und für Kinder/Jugendliche besonders am Herzen.

Darüber hinaus war und ist die Akademie in ihrer Ausbildungsarbeit offen für andere Yoga-Richtungen. So hat zum Beispiel Dharmavirsingh Mahida, ein früherer Assistent des berühmten Yogalehrers B.K.S. Iyengar, schon mehrmals Seminare an unserer Einrichtung gegeben.

Als weiteres, ergänzendes Thema innerhalb der Ausbildung haben sich in den letzten Jahren die vielfältigen „**therapeutischen Aspekte** des Yoga“ herauskristallisiert. Im Mittelpunkt der theoretischen und praktischen Lehrinhalte steht hierbei vor allem der Āyurveda, der von Haus aus eine enge Verbindung zum Yoga hat. In diesem Rahmen wirkt bei uns Dr.med. Hedwig Gupta, eine ganzheitlich arbeitende Ärztin, die in Indien mehrere Jahre den Āyurveda studiert hat, als Gastdozentin mit. Dieses Themenfeld macht die Ausbildung der Yoga-Akademie zunehmend auch für Angehörige der Heilberufe interessant.

Die Yoga-Akademie möchte mit ihren Yoga-Ausbildungen zwei Aspekten gerecht werden: dem hohen Anspruch des Yoga, wie er in der indischen Tradition verwurzelt ist, und den Gegebenheiten unserer heutigen Zeit mit ihren vielfältigen und komplexen Herausforderungen. Gerade für diese Herausforderungen der modernen Gesellschaft hat sich das Yoga-System bestens bewährt.



## Profil und Anerkennung der Ausbildung

Die von der Yoga-Akademie durchgeführten Lehrgänge dienen in erster Linie dem persönlichen und spirituellen Wachstum der Teilnehmenden. Hierzu gehören:

- die *Vertiefung der eigenen Yoga-Übungspraxis*;
- die Beschäftigung mit dem individuellen Lebensweg und seinen geistigen Dimensionen - im Sinne einer *begleiteten Selbsterfahrung*;
- die *ganzheitliche Erweiterung von Wissen und Erfahrung* im großen Themenbereich Yoga.

Darüber hinaus sind die Ausbildungen der YAS als vollwertige **Berufsausbildungen** zu betrachten. Die Tätigkeit als Yogalehrerin bzw. Yogalehrer hat inzwischen in der Gesellschaft große Anerkennung erfahren. Viele Menschen wünschen sich, neben ihrem Hauptberuf (mit eventuell reduzierter Stundenzahl) einer weiteren sinnvollen und erfüllenden Beschäftigung nachzugehen. Dafür ist die Weitergabe von Yoga besonders geeignet.

Die von der "Yoga-Akademie Stuttgart" (YAS) durchgeführten Ausbildungen schließen - bei erfolgreicher Teilnahme - nach vier Jahren mit der Prüfung zum/zur „Yogalehrer/in BDY/EYU“ ab. Seit 2018 ist nach 2,5 Jahren auch ein (Zwischen)Abschluss mit der Prüfung zum/zur „Yogalehrer/in Basic BDY“ möglich.

Der Titel **Yogalehrer/in BDY/EYU** ist vor allem durch die Bemühungen des 1967 gegründeten "Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland" (BDY) gesellschaftlich anerkannt: in der Öffentlichkeit, bei Einrichtungen der Erwachsenenbildung und bei zahlreichen Institutionen des Gesundheitswesens. Die vierjährige Ausbildung, die zu diesem Abschluss führt, ermöglicht eine fundierte Vermittlung von *allen* wichtigen Aspekten des Yoga. Außerdem bietet diese längere Ausbildungsform viel Zeit und Raum für umfangreiche Lehrerfahrungen mit insgesamt acht Lehrproben.

Um den Menschen entgegenzukommen, die keine vierjährige Ausbildung machen können oder wollen, die aber dennoch eine solide und anerkannte Yogalehrausbildung wünschen, hat der BDY im Herbst 2016 eine weitere Ausbildungsform beschlossen: den/die **Yogalehrer/in Basic BDY**. Diese Form ist, wie der Name schon sagt, als *Basisausbildung* zu betrachten. Sie erfüllt aber bereits die Anforderungen der "Zentralen Prüfstelle Prävention" (ZPP) für die Zertifizierung von Yogakursen (Stand: September 2018).

Die von der Yoga-Akademie ab dem Juni 2018 angebotenen Lehrgänge bieten eine Integration beider Ausbildungsformen. Alle Teilnehmenden durchlaufen in den ersten beiden Ausbildungsjahren dieselben Stationen. In regelmäßigen Seminaren werden die Grundlagen aus Theorie und Praxis des Yoga gelehrt. Dabei steht die *Vermittlung unseres eigenen Yoga-Übungsstiles* im Vordergrund. (Nach insgesamt 2,5 Jahren ist dann der "Basic"-Abschluss möglich.)

Für die Teilnehmenden, die in der Ausbildung weiter und tiefer gehen möchten, folgen weitere 1,5 Jahre mit Seminaren, in denen dann auch ein *traditionsübergreifendes Arbeiten* mit der Berücksichtigung anderer Yogastile stattfindet. Darüber hinaus kann nur in der vierjährigen Ausbildung intensiver auf bestimmte *fortgeschrittene Hatha-Yoga- und Meditations-Techniken*, auf die *indische Tantra-Philosophie* sowie auf *therapeutische und Notfallmedizinische Aspekte des Yoga* eingegangen werden.

Der Abschluss eines Lehrgangs ist sowohl mit als auch ohne den BDY-Titel möglich. Teilnehmende, die den BDY-Titel nicht anstreben, verzichten in der Regel auf die Abschlussprüfung. Ihnen kann - auf Wunsch - ein Zertifikat der Yoga-Akademie über die Lehrgangsteilnahme ausgestellt werden. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Übende, die keine spätere Yoga-Unterrichtstätigkeit anstreben.

Die von der Yoga-Akademie angebotene Ausbildung ist qualifiziert. Sie basiert auf den "Rahmenrichtlinien" des BDY, die ihrerseits eine Weiterentwicklung des "Europäischen Basis-Programms" darstellen. Die Rahmenrichtlinien des BDY werden bereits seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet und überzeugen durch ihre ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis.



## Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

Für die Aufnahme in die Ausbildung der Yoga-Akademie sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- eine mindestens dreijährige Yoga-Praxis unter fachlicher Anleitung
- der Verzicht auf Tabakkonsum und Drogen
- eine schriftliche Bewerbung (mit Lebenslauf und Foto)
- ein Gespräch mit dem Ausbildungsleiter und der Abschluss des Ausbildungsvertrages.

## Dauer und Organisation der Ausbildung

Die Dauer der Ausbildung umfasst einen Zeitraum von vier Jahren (bzw. von 2,5 Jahren im Falle des Abschlusses "Yogalehrer/in Basic BDY"). Darin sind die Lehrproben (Vorstellstunden) und die Prüfung bereits enthalten. Diese Mindestdauer gilt nur dann, wenn der/die Bewerber/in alle Voraussetzungen für die Aufnahme in den Ausbildungslehrgang erfüllt. Es wird darüber hinaus erwartet, dass die Teilnehmenden an der Ausbildung auch weiterhin eigenständig und kontinuierlich Yoga üben und außerdem möglichst regelmäßig am Yoga-Unterricht einer qualifizierten Yoga-Lehrkraft teilnehmen.

Die Durchführung der Ausbildung erfolgt in Form von **Wochenendseminaren**. Diese Form des Lehrens und Lernens hat sich als sehr effektiv erwiesen und kann auch gut berufsbegleitend durchgeführt werden. Neben den Seminaren sollten zwei bis drei Stunden pro Woche zur Verfügung stehen, um durch regelmäßiges häusliches Vor- und Nacharbeiten eine eigene Vertiefung des Lehrstoffes zu leisten.

## Inhalte der Ausbildung

Die von der Yoga-Akademie ab 2020 angebotene Ausbildung hat einen Gesamtumfang von mindestens **500 UE** (d.s. Unterrichtseinheiten) bis zum Abschluss "**Yogalehrer/in Basic BDY**" und von mindestens **800 UE** bis zum Abschluss "**Yogalehrer/in BDY/EYU**". - Die Unterrichtseinheiten teilen sich dabei wie folgt auf:

### I. Lehrinhalte (450 UE / 720 UE)

#### 1. Hatha-Yoga (180 UE / 200 UE)

- āsana (Körperhaltungen); Körperwahrnehmung und Entspannung
- karaṇā + vinyāsa; kriyā + bandha; **mudrā (fortgeschrittene Techniken)**
- prāṇāyāma (Atempraxis und Energielenkung); **kumbhaka**

#### 2. Yoga-Philosophie (40 UE / 70 UE)

- Einführung in die indische Yoga-Geschichte
- Studium der Yoga-Grundlagentexte (Upanishaden, Bhagavadgītā etc.)
- **Einführung in das Welt- und Menschenbild des indischen Tantra**
- **verschiedene Körperkonzepte im Yoga**
- **Verwirklichung der Yoga-Praxis (Biographisches zu Yoga-Meistern)**



### 3. Achtgliedriger Yoga nach Patañjali (20 UE / 50 UE)

- Grundlagen der Yogasūtras (citta, vṛttis, kleśas, aṣṭāṅga etc.)
- **ethische Grundlagen des achtgliedrigen Yogaweges (yamas, niyamas)**
- **Patañjalis Yoga in der Umsetzung im Alltag („Hindernisse“, bhāvanās)**

### 4. Sanskrit in Wort und Klang (10 UE)

- Einführung in Grundbegriffe und Aussprache des Sanskrit
- Mantras und Einführung in die Rezitation von Sanskrit-Texten (svādhyāya)

### 5. Meditation (10 UE / 50 UE)

- Einführung in Theorie und Praxis verschiedener Meditationsformen
- **fortgeschrittene Meditationsformen**
- **Grundlagen des Yoga-Nidrā (Yoga-"Tiefenentspannung")**

### 6. Didaktik (60 UE / 80 UE)

- Didaktik und Methodik des Yogalehrens; diverse Lehr- und Lernformen
- Konzeption, Durchführung und Auswertung von Yoga-Unterricht
- Lehr-"Persönlichkeit" und Umgang mit Gruppen
- Unterrichtsmedien, Stimme und Sprache
- **traditionsübergreifendes Arbeiten, Umgang mit verschiedenen Yoga-Stilen**

### 7. Medizinische Grundlagen (70 UE / 100 UE)

- Grundlagen von Bau + Funktion des menschlichen Körpers (u.a. Bewegungs-, Atmungs-, Herz-Kreislauf- **und Nervensystem**)
- **westliche und östliche Modelle von Anatomie und Physiologie**
- **notfallmedizinische Aspekte im Yoga**

### 8. Therapeutische und psychologische Aspekte des Yoga (20 UE / 50 UE)

- Selbst- und Fremdwahrnehmung (im Yoga-Unterricht)
- Gesprächsführung für Yogalehrende; Yogalehrende als Gruppenleiter
- **Yoga und die transpersonalen Ansätze westlicher Psychologie**
- **Grundzüge westlicher und östlicher Lehren von Gesundheit/Krankheit**
- **Einführung in die Grundlagen des Āyurveda**

### 9. Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur (40 UE)

- **westliche Philosophie und Religion (insbesondere christliche Mystik)**
- **Yoga im Alltag; die Aufgabe der Yogaübenden in unserer Gesellschaft**



## 10. Berufskunde (10 UE / 20 UE)

- Berufsbild und Informationen über Existenzgründung, Marketing, Versicherungsfragen etc.

## 11. Wahlthemen (30 UE / 50 UE)

- Freie Wahlthemen aus den oben genannten Fächern und verwandten Fachgebieten (Hier können ggf. auch eigene Themenwünsche der Gruppe berücksichtigt werden.)

## II. **Unterrichtspraktika** (minimal 50 UE / 80 UE)

Die Lehrgangsteilnehmenden, die den BDY-Titel anstreben, sollen im Verlauf der Ausbildung mehrere Vorstellstunden (VSS) halten:

- insgesamt **5 VSS** (inkl. der Prüfungsstunde) bis zum Abschluss "Yogalehrer/in Basic BDY"
- insgesamt **8 VSS** (ohne die Prüfungsstunde) bis zum Abschluss "Yogalehrer/in BDY/EYU".

Die VSS bestehen aus zwei Teilen: aus der eigentlichen Lehrprobe, die alle wichtigen Elemente einer Yoga-Stunde enthalten soll (Dauer 45 Minuten), und aus der anschließenden gemeinsamen Besprechung (Moderation) dieser Lehrprobe in einer offenen, freundlichen und konstruktiven Atmosphäre.

## Prüfung und Zeugnis

Die Ausbildung endet – auf Wunsch – mit der Abschlussprüfung und der Übergabe des Zeugnisses. Formale Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung ist die regelmäßige Teilnahme an den durchgeführten Seminaren und der Nachweis der gehaltenen Vorstellstunden. Die Abschlussprüfung selbst besteht aus

- zwei Abschnitten beim angestrebten Abschluss "**Yogalehrer/in Basic BDY**": nämlich aus einer schriftlichen Hausarbeit (20-30 Seiten), die in einem Zeitraum von drei Monaten erstellt wird, sowie aus einer moderierten Prüfungs-Lehrprobe;
- drei Abschnitten beim angestrebten Abschluss "**Yogalehrer/in BDY/EYU**": nämlich aus einer schriftlichen Hausarbeit (50-70 Seiten), die in einem Zeitraum von sechs Monaten erstellt wird, aus einer Prüfungs-Lehrprobe (ohne Moderation) sowie aus einem mündlichen Prüfungsgespräch mit einer Dauer von 15 Minuten.

Die praktische und mündliche Prüfung wird durch die Ausbildungsleitung der Ausbildungsschule abgenommen. Im Falle der Prüfung zum/zur "Yogalehrer/in BDY/EYU" ist außerdem ein/e Prüfer/in des BDY anwesend.

Nach bestandener Prüfung wird den Absolventen ein gemeinsames Zeugnis der YAS und des BDY über den erfolgreichen Abschluss der Prüfung ausgehändigt. Dieses Zeugnis berechtigt dann zur Führung des geschützten Titels "**Yogalehrer/in Basic BDY**" bzw. "**Yogalehrer/in BDY/EYU**".



## Ausbildungsort



Die Ausbildung der Yoga-Akademie findet in Bad Boll statt. Dieser attraktive Kurort liegt landschaftlich reizvoll am Fuß der Schwäbischen Alb und verfügt über ein reichhaltiges Angebot an Übernachtungsmöglichkeiten. Bad Boll ist nur rund fünf Fahrminuten von der Autobahn A8 entfernt und damit z.B. von Stuttgart aus in einer guten halben Stunde erreichbar. Der Ort hat auch Anschluss an den öffentlichen Nahverkehr. Die Bushaltestelle befindet sich direkt vor der Haustür. Unsere schönen Räumlichkeiten liegen zentral und dennoch ruhig in der Ortsmitte. Vis-a-vis der Yoga-Akademie lädt eine Kastanienallee zu weitläufigen Spaziergängen in die Natur ein.

## verantwortlicher **Ausbildungsleiter und Co-Leiterin**



**Dr.Christian Fuchs** (geb.1955) wuchs mit Yoga auf. Sein Vater gründete bereits 1965 die „Yoga-Schule Stuttgart“. Dr.Fuchs absolvierte dort eine Yogalehrer-Ausbildung und unterrichtet seit 1983 Yoga. Er studierte Indologie und Religionswissenschaft und promovierte 1989 über das Thema "Yoga in Deutschland". Anschließend baute er das "Institut für Yoga- Forschung" (IYF) auf. Dr.Fuchs ist seit über dreißig Jahren Referent beim BDY und war von 1991-2000 auch dessen Vorstandsmitglied für „Öffentlichkeitsarbeit“.

Christian Fuchs, der für seine lebendige und alltagsbezogene Art des Unterrichts bekannt ist, organisiert und leitet die Ausbildung.



**Kerstin Fuchs** (geb.1960) beschäftigte sich schon in jungen Jahren intensiv mit diversen Sport- und Bewegungstechniken. Während ihres Pädagogikstudiums arbeitete sie im Forschungsbereich Sportpsychologie an der Universität Greifswald. Sie unterrichtet heute als Realschullehrerin Sport und Biologie und auch Yoga für Kinder und Jugendliche. Kerstin Fuchs ist ausgebildete Yogalehrerin BDY/EYU und lehrt - mit viel Humor und Einfühlungsvermögen - Yoga seit vielen Jahren im Gesundheitsbereich und in der Erwachsenenbildung.

## Weitere **Dozenten**

Neben den beiden Ausbildungsleitern sind u.a. weitere qualifizierte Dozentinnen und Dozenten geplant:

- **Chris Röhrich** (Paramedic B.Sc.)
- **Katja Kellner** (Yoga- und Mantralehrerin)
- **Dr.Dirk Glogau** (u.a. Experte für Berufskunde)
- **Dr.Hedwig Gupta** (Orthopädin, Ganzheitsmedizinerin und Äyurveda-Therapeutin)
- **Reto Zbinden** (Gründer und Leiter der "Yoga University" in Villeret/CH).