



Yoga und Ergotherapie Centrum Cafuk  
☐☐☐ Institut für Integrative Medizin und Yoga  
Fischerstraße 44  
67655 Kaiserslautern  
Telefon: 0631.6251260  
www.yogaheute.de  
Email: cafuk@gmx.de

## Ausbildungsrichtlinien Ausbildung zum Yogalehrer IMY (Stand Dezember 2014)

Die berufsbegleitende Ausbildung zum Yogalehrer IMY umfasst 670 Unterrichtseinheiten in zwei Jahren, davon 96 Std. im Einzelunterricht und 574 Im Selbststudium (ca. 6-7 Std. pro Woche) Die Ausbildung besteht aus folgenden Unterrichtsfächern mit den dazugehörigen Unterrichtseinheiten:

### Medizin und Pädagogik

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Medizinische Grundlagen  | 100 UE |
| Anatomie, Physiologie, Vitalfunktionen, Atmung, Nervensystem, Wirbelsäule, Psychosomatik, Wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Yoga, Indikation und Kontraindikationen, Vermeiden von Verletzungen, Die Wissenschaft des Yoga                        |        |
| 2. Unterrichtsgestaltung  | 100 UE |
| Methodik, Didaktik, Lehrerpersönlichkeit, Pädagogisches Konzept, Selbstbild, Kommunikation, Körpersprache, Anleiten und Vermitteln, Stundenaufbau, Kursaufbau, Selbstreflektion, Feedback, Einzel- und Gruppenunterricht, Fachliteratur und Selbststudium |        |

### Fachwissen und Yogapraxis

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Hatha-Yoga im Bezug zur Physiologie in Theorie und Praxis  | 170 UE |
| Asana (Wirkung, Struktur, Indikation und Kontraindikation), Pranayama, Entspannung, Yoganidra, Hatha-Yoga Stilrichtungen (Integraler Hatha-Yoga, Iyengar, Winiyoga, Yin yoga, Yoga heute – Yoga in Modulen nach Dražen Cafuk), Verwendung von Hilfsmittel und individuelle Anpassung der Übungen (Umgang mit Einschränkungen) |        |
| 2. Die Wurzeln des Yoga - Achtgliedriger Yoga nach Patanjali  | 40 UE  |
| 3. Meditation   | 60 UE  |
| Achtsamkeitsmeditation, Zen, Buddhistische Meditation, Meditation im Alltag, Natürlicher Zustand, Befreiung und Verwirklichung  |        |
| 4. Yoga-Philosophie und – Geschichte  | 60 UE  |
| Einführung in die Verschiedenen Yoga Wege, Studium der Grundlagentexte des Yoga, Die Verwirklichung des Yoga im Alltag.   |        |
| 5. Yoga für Zielgruppen   | 50 UE  |
| Kinder, Senioren, Schwangere, Sportler, Firmen, Krankenkassen, Behinderung  |        |
| 6. Grundbegriffe Sanskrit   | 15 UE  |
| 7. Psychologie und Hirnforschung  | 45 UE  |
| Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gruppendynamik, Nondirektive Gesprächsführung, Weltbild der humanistischen Psychologie, Persönlichkeitsanteile (Ego und Selbst, Seele und Geist), Potentialentfaltung, Lernpsychologie  |        |
| 8. Unterrichtspraxis  | 10 UE  |
| Vorstellstunden und Unterrichtsbesprechung  |        |
| 9. Berufsorientierte Qualifikation und Prävention   | 20 UE  |
| Staatsbürger und Gesetzeskunde, Marketing, Werbung  |        |

**Insgesamt**

**670 UE**