



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 Geseteskunde, Marketing, Werbung | |

Insgesamt

670 UE