

# Yogalehrer/in

## 2-Jahres-Ausbildung

ab  
Januar 2026



Über  
**25000**  
ausgebildete Yogalehrer  
In über 1000  
Ausbildungsgruppen

In 49 Städten  
Krankenkassen und  
ZPP anerkannt

B

Y

V

## Das sagen unsere Teilnehmer/innen

„Ich bin sehr glücklich die Ausbildung gemacht zu haben.“

„Die Ausbildung brachte mich dazu mich mit mir selbst auseinander zu setzen.“

„Durch die Yoga Ausbildung habe ich gelernt mein Verhalten zu reflektieren und achtsam durchs Leben zu gehen.“

„Die Yogalehrer/innen Ausbildung war eine meiner besten Entscheidungen, denn die 2-Jahres-Ausbildung ist sehr fundiert und die behandelten Themen sind vielfältig und spannend.“

„Die Ausbildung war gerade in Zeiten von Angst und Unsicherheit ein wichtiger Anker für mich.“

„Ich habe das Gefühl, dass es mit dem Ende der Ausbildung erst richtig losgeht... weiter auf dem Yogaweg.“

„Es ist wie eine Neugeburt.“

„Die Yogalehrer/innen Ausbildung hat meiner Sinnsuche ein Ende gesetzt und lässt mich positiv in die Zukunft blicken.“

## Dein Yoga Vidya Center

Yoga hilft dir zu entschleunigen und gibt dir mehr Power im Alltag



### Yoga unterrichten

Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe.

Ein/e Yogalehrer/in braucht dafür die solide Basis einer regelmäßigen Yoga Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana – die Lebensenergie – gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren.

### Yoga praktizieren

Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Mit regelmäßiger Praxis wächst der Kontakt zu deiner inneren und äußeren Natur. Du lernst deine verborgenen Fähigkeiten kennen, und Schritt für Schritt zu erweitern. Yoga führt zu einem Bewusstsein höherer Ebenen des Seins und zur Entwicklung der Verbindung mit dem Göttlichen.

Wir arbeiten mit den Techniken des seit Jahrhunderten erprobten integralen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Dabei fließen Erkenntnisse aus Naturwissenschaft, medizinischer Forschung und Psychologie in den klassischen Yoga mit ein – und passen dieses System an die Gegenwart des 21. Jahrhunderts an.

Wir vertreten einen pragmatischen, undogmatischen und spirituellen Yoga. Du wirst in deiner Ausbildung eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken kennenlernen. Auch Elemente anderer Systeme können integriert werden.

# Yoga tut dir gut?

**Du möchtest mehr Unterstützung für deine Praxis?  
Du möchtest mehr erfahren?**

### Inhalte:

Yoga unterrichten.....	03	Tagesablauf Wochenend-Seminare .....	13
Was dich erwartet.....	04	Das Wichtigste in Kürze .....	15
Unsere Tradition .....	06	Bildungsurlaub bei Yoga Vidya.....	17
Yoga und die moderne Wissenschaft .....	07	Kinderbetreuung.....	17
Für deinen Bücherschrank.....	08	Wir sind Yoga Vidya .....	19
Es gibt viel zu lernen.....	09	Berufsverband (BYV) .....	19

# Unsere 2-Jahres-Ausbildung ist anerkannt von Krankenkassen und ZPP

## Was dich erwartet

In der 2-Jahres-Ausbildung wirst du wahrscheinlich tiefe persönliche Veränderungen erleben. In dieser spannenden Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern. Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit:

Körper, Gefühle und Gedanken. Du öffnest dich für deine Intuition und bringst mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Auch in deinem Alltag kannst du eine neue Qualität von Entspannung erfahren. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast – nicht nur den Lotussitz.

## Das erste Jahr:

Um dich ideal auf deine spätere Aufgabe als Yogalehrer/in vorzubereiten, erlernst du zunächst die korrekte Ausführung der Grundstellungen, Atem- und Meditationstechniken sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Durch diese intensive Praxis wirst du die positiven Wirkungen von Yoga in deinem persönlichen Alltag spüren. Diese Erfahrungen kannst du dann später an deine eigenen Schüler weitergeben.

## Das zweite Jahr:

Jetzt vertiefst du insbesondere dein theoretisches Wissen über die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Um die Tradition des Yoga zu verinnerlichen, widmest du dich den klassischen Yoga Schriften, wie der „Bhagavad Gita“, der „Hatha Yoga Pradipika“ und den „Yoga Sutras“.

Schon im ersten Jahr wirst du in deiner Ausbildungsgruppe erste Unterrichtserfahrungen beim gegenseitigen Unterrichten sammeln. Durch kontinuierliches Feedback kannst du immer mehr in deine Rolle als Yogalehrer/in hineinwachsen.

## Jede Woche Yoga!

Deine Gruppe trifft sich einmal in der Woche\*.

Ihr praktiziert Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Nach dem Vortrag ist Raum für Fragen und Diskussion und auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt.

Jede Woche wird ein anderer Schwerpunkt in Praxis und Theorie gesetzt, sowie eine kleine Hausaufgabe für den Alltag. So kannst du das Gelernte praxisnah umsetzen.

Die wöchentlichen Termine werden durch mehrmals im Jahr stattfindende Center-Wochenenden und Seminarhaus-Aufenthalte ergänzt. Je nach Ausbildungszentrum nimmst du entweder mehrmals im Jahr an Intensivwochenenden oder einmal pro Jahr an einer Intensivwoche in einem der Yoga Vidya Seminarhäuser (Bad Meinberg, Westerwald oder Nordsee) teil.

Die spirituelle Atmosphäre und Ruhe dieser Kraftorte helfen, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen. Du kannst dich vollkommen auf dein Yoga konzentrieren, nichts wird dich ablenken.

Informationen zu den Terminen in den einzelnen Centern findest du unter:

[yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)



Wir lösen auch  
Bildungsschecks ein!  
S. Seite 16.

\*In der Sommerpause, zwischen Weihnachten und Neujahr und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt



Der Yoga Vidya e.V.  
hat ca. 25.000 Yogalehrer/innen  
in über 1000 Ausbildungsgruppen  
ausgebildet.

## Von Swami Sivananda zu Sukadev und Yoga Vidya

Der Yoga Vidya e.V. ist Europas führender Ausbilder für Yogalehrer/innen.

1992 gründete Sukadev Bretz das erste „Yoga Center Frankfurt am Zoo“. Daraus entstand die größte Yoga-Bewegung Europas mit 4 Ashrams und 78 Centern.

Sukadev selbst hat jahrzehntelange Erfahrung im Yoga, Leben in einem Ashram, Dienst an großen Yoga Meistern und Kontakte zur internationalen Yoga Szene. Seine, für die heutige Zeit sehr moderne, Lehre basiert auf dem bewährten klassischen, ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Swami Sivananda hat die Jahrtausende alte Wissenschaft des Yoga und der Tradition in direkter, allgemeinverständlicher Sprache formuliert und zusammengestellt. Eine Yogalehrer/innen Ausbildung in dieser Tradition gibt dir eine praktische Orientierungs- und Lebenshilfe.

**Deine Ausbildung  
wird von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.**

## Kein Sprung ins kalte Wasser

### Vorbereitungsseminar für deine Ausbildung

Du hast die Möglichkeit in diesen Seminaren unseren Yoga Stil, die Seminarhäuser und unsere Tradition kennenzulernen und zu erleben.

Den Tagesablauf findest du auf Seite 13, er entspricht dem der Intensiv-Wochenenden.

Termine der  
Yoga und Meditation Einführung



[yoga-vidya.de/einfuehrungsseminar](http://yoga-vidya.de/einfuehrungsseminar)

Termine der  
Yogalehrer/innen-Vorbereitungsseminare



[yoga-vidya.de/yla-vorbereitung](http://yoga-vidya.de/yla-vorbereitung)

## Wissenschaftliche Begleitung der Yogalehrer/innen Ausbildung

Zwei Jahre lang hat die Universität Gießen die Teilnehmer/innen einer unserer Yogalehrer/innen Ausbildungen begleitet.

In dieser groß angelegten Studie konnten erstmals die Wandlungs- und Transformationsprozesse während der Ausbildung nachgewiesen werden.

### Die Yoga Vidya Yogalehrer/innen Ausbildung bewirkt:

- Veränderung des Lebensstils in Bezug auf Ernährung und Lebensgewohnheiten
- Erhöhung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung. Das bedeutet u.a.:Zugang zu den natürlichen Bedürfnissen des Körpers, einintensiveres und bewussteres Erleben, mehr Lebensqualität im Hier und Jetzt
- eine Integration spiritueller Erfahrungen in den Alltag. Wer Yoga übt, sieht eher einen Sinn im Leben, gewinnt Urvertrauen und Sicherheit, entwickelt Mitgefühl und Verständnis sich selbst und anderen gegenüber. Spiritualität gilt daher mittlerweile in der Gesundheitsforschung als wichtige Ressource zur Überwindung von Abhängigkeiten und Verarbeitung von Schicksalsschlägen
- tiefere Meditationserfahrungen
- deutliche Verbesserung der Selbsteinschätzung, d.h. eigene Fähigkeiten, Talente und Möglichkeiten werden stärker wahrgenommen und können sich entfalten. Man bekommt Kraft und Energie, um Veränderungen im Alltag umzusetzen.
- das Gefühl, Situationen selbst steuern und lenken zu können, statt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein, was besonders in der Stressforschung als wichtige persönliche Ressource gegen Stressanfälligkeit gilt

### Eine zweite Studie der Universität Witten/Herdecke untersuchte im Jahr 2010 bei 200 Teilnehmern unserer Yoga Vidya Yogalehrer/in Ausbildung die Fragen:

1. Ändert sich die innere Haltung auch bei erfahrenen Yoga-Praktizierenden bei einer intensiveren Praxis wie der Yogalehrer/in Ausbildung?
2. Wie verändern sich gesundheitsbezogene Merkmale wie Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Gestimmtheit und Achtsamkeit?

### Die Ergebnisse zeigen über 6 Monate einen Anstieg von:

- innerer Ausgeglichenheit
- innerer Leichtigkeit
- positiver Stimmung
- mentaler Gesundheit
- Achtsamkeit
- bewusstem Umgang mit sich, anderen, der Umwelt
- Einsicht und Weisheit

Quellen unter:



[wiki.yoga-vidya.de/  
Wissenschaftliche\\_Studien](http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien)

# Für deinen Bücherschrank

Du erhältst unser umfangreiches **Yogalehrer/innen-Handbuch** und **Asana-Schautafeln**.  
Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du auch in deinem **Yoga Vidya Center**  
käuflich erwerben kannst:

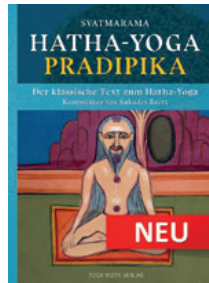
Außerdem  
empfehlen wir:

**Das große Yoga Vidya  
Hatha Yoga Buch**  
ISBN 978-3-943376-16-6

**Yoga verstehen  
von Ann Swanson**  
ISBN 978-3-8310-3798-8

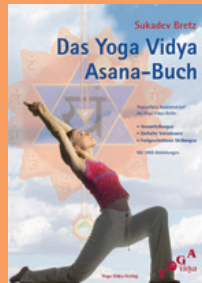
Berni Clark  
**Dein Körper –  
dein Yoga:  
Wie man Yogaübungen  
an die eigene Anatomie  
anpasst und sich  
in jeder Haltung  
optimal ausrichtet**  
ISBN 978-3-7423-0213-7

**Hatha Yoga Pradipika**  
von Svatmarama



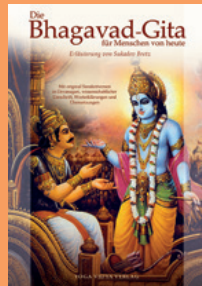
ISBN 9-783943376-72-2

**Yoga Vidya  
Asana Buch**



ISBN 978-3-931854-48-5

Sukadev Bretz  
**Bhagavad Gita  
für Menschen  
von heute**



ISBN 978-3-943376-09-8

Sukadev Bretz  
**Die Yoga-Weisheit  
des Patanjali  
für Menschen von heute**



ISBN 978-3-928632-81-2

## Es gibt viel zu lernen

### Einführung

- Geschichte und Philosophie des Yoga
- das Menschenbild des Yoga
- Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

### Hatha Yoga Allgemein als

- Krankheitsvorbeugung
- Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Hilfe zur Stressbewältigung
- Therapie und Heilmethode
- Methode zur Entwicklung spiritueller Fähigkeiten
- körperorientierte Psychotherapie

### Vorbereitungsübungen

- Entwicklung des Körperempfindens
- Sensibilitätstraining
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen
- Augenübungen
- Sonnengruß

### Entspannung

- Klassische Tiefenentspannung
- Einfache Yoga-Entspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Moderne Stress-Forschung und Stress-Management

### Asanas (Yoga Stellungen)

- Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- erspüren verschiedener Wirkungen der Asanas: Entspannung, Fitness, Energiefluss
- Yoga für verschiedene Zielgruppen: Kinder, Schwangere, Rückenleidende, Senioren
- Asanas und Anatomie/Physiologie
- Erlernen von fortgeschrittenen und fordernden Variationen
- Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf die Chakras

### Pranayama (Atemübungen)

- Spezielle Atemtechniken
- Mantras, Bandhas, Mudras
- Atemschulung mit verschiedenen Atemtechniken
- Samanu: Reinigung der Elemente
- Pranayamas zum Entspannen und Aufladen
- Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras

### Shatkryas nach Hatha Yoga Pradipika Reinigungsübungen für:

- Augen: Tratak
- Nase: Neti
- Lungen: Kapalabhati
- Dünndarm: Nauli
- Enddarm: Basti
- Kehle und Magen: Dhauti
- Verdauungskanal: Shank Prakshalana

### Physiologie und Gesundheit:

- Verständnis des menschlichen Körpers
- Muskeln und Skelett
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

### Gesundheitslehre

- Was ist Gesundheit?
- Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte zur Überwindung verschiedener Krankheiten
- Yoga als Therapie
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Sportliche Trainingslehre





Schon in der Ausbildung sammelst du viel Unterrichtserfahrung in Kleingruppen!



Mehr als 200 Weiterbildungen und Aufbaueminare für Yogalehrer/innen

### Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

- Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Nervensystem
- stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

### Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

### Ernährung

- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für die vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Spezielle Ernährungsformen: Diäten, Rohkost, Vollwerternährung
- Fasten

### Ayurveda (indische Heilkunde)

- Einführung in die ayurvedische Lehre
- 3 Doshas: Vata, Pitta, Kapha
- Ursachen von Krankheiten
- Heilung durch typgerechte Ernährung und Lebensstil
- Hatha Yoga aus ayurvedischer Sicht

### Tantra und Kundalini - Yoga der Energien

- Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- Die Öffnung der Chakras
- Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren, Vorsichtsmaßnahmen, Chancen, Potentialentfaltung

- Techniken des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga
- Weißer Tantra
- Sexualität und Partnerschaft

### Raja Yoga - Mentales Training und Meditation

- Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein, Gedankenkraft und positives Denken, Bewusstseinerweiterung
- Gedanken als Schöpfer der Realität
- Persönlichkeitsentwicklung, Charisma und persönliche Ausstrahlung
- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entfaltung von Erinnerungsvermögen

### Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition

- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- Affirmationen und Visualisierung
- Yoga Sutras von Patanjali

### Meditation

- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Stufen der Meditation
- Überwindung der Hindernisse in der Meditation
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung

### Karma Yoga - Yoga der Tat

- Karma: das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Dharma: rechtes Handeln
- Ethik, ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- Swadharma und Swarupa: die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- Selbstloser Dienst und Spiritualität
- Umgang mit Mitmenschen, Familie, dem Partner und Freunden
- Der Weg der Entsagung
- Einfach leben – erhaben denken

### Bhakti Yoga - Der Kontakt zum Göttlichen

- Das Wunder der Liebe und Hingabe
- Was ist Gott?
- Erfahrungen des Göttlichen
- Kontakt zum Göttlichen
- Gott im täglichen Leben
- Gebete, Mantra-Singen, Rituale: Arati, Puja, Homa
- Hinduistische Mythologie
- Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- Guru und Schüler

### Jnana Yoga - Der Yoga des Wissens

- Karma: das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod, Wiedergeburt
- Klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas, Puranas (kurze Erläuterung)
- Wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika
- Physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- Kosmologie und Schöpfung
- Zeit, Raum und Kausalität
- Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück?
- Das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit

### Yoga Unterrichtsmethodik

- Grundprinzipien des Yogaunterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung der Yogalehrenden
- Vortragstechnik und Stimmschulung
- Aufbau von Yogastunden und Kursen für verschiedene Zielgruppen: Rücken, Schwangere, Kinder und Senioren
- Korrekturen und Hilfestellungen für deine Schüler
- Hilfsmittel im Yoga
- Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie
- Yogalehrer/in – Beruf und Berufung



## Pädagogik, Psychologie

- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Yogaunterricht im Kontext von Erkrankungen

## Hatha Yoga und Unterrichtstechniken

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation
- Bewegung
- Rheuma
- Arthrose
- chronische neurologische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Depression
- Darmerkrankungen

## Das Beste zum Schluss

### Die Prüfung

Am Ende deiner Ausbildung finden im Seminarhaus deine finale Lehrprobe sowie die schriftliche Prüfung statt. Noch am gleichen Wochenende erhältst du das Ergebnis und dein Zertifikat.

Dein Leben als Yogalehrer/in in der großen Yoga Vidya Gemeinschaft kann nun beginnen!

Auch wenn du uns nach der Prüfung erst einmal verlässt, freuen wir uns jetzt schon auf deinen nächsten Besuch.



# Tagesablauf der Wochenend-Seminare

## In den Centern\*:

### Samstag

- 11:00 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Vortrag / Workshop
- 16:00 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 18:00 Abendessen
- 19:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

### Sonntag

- 09:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 11:00 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Vortrag / Workshop
- 16:00 Seminarende

\* Abweichungen in den einzelnen Centern möglich

## In den Seminarhäusern: Intensiv-Wochenende

### Freitag

- ab 13:00-19:00 Anreise
- 16:30 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung (*freiwillig*)
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Geführte Meditation (*Seminarbeginn*)
- 21:05 Vortrag

### Samstag

- 06:00 Pranayama (*freiwillig*)
- 07:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 08:00 Vortrag
- 09:15 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 11:00 Brunch
- 14:30 Vortrag / Workshop
- 16:15 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 18:00 Abendessen

- 20:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

### Sonntag

- 06:00 Pranayama (*freiwillig*)
- 07:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 08:00 Vortrag
- 09:15 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 11:00 Brunch
- 12:30 Vortrag
- 14:30 Seminarende

## Intensiv-Woche / 7 Tage

### Sonntag

- 16:30 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag (*Seminarbeginn*)
- 21:05 Einführung, Vortrag

### Montag bis Samstag

- 06:00 Pranayama (*freiwillig*)
- 07:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 08:00 Vortrag / Workshop
- 09:15 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung
- 11:00 Brunch
- 14:30 Vortrag/Workshop
- 16:15 Yogastunde: Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung / Yoga Praxis
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 21:05 Vortrag / Workshop

### Sonntag

- 06:00 Pranayama (*freiwillig*)
- 07:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 08:00 Vortrag

# Das Wichtigste in Kürze

## Muss ich spirituell sein?

Der spirituelle Aspekt des Yoga ist bei uns sehr präsent. Hierfür solltest du offen sein, wenn du eine Ausbildung bei Yoga Vidya beginnst. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du dich damit wohl fühlst, besuche Yoga Vidya für ein Wochenende in einem unserer Seminarhäuser oder komme zu Yogastunde und Satsang.

## Was sollte ich vorher klären?

Auch neben den Ausbildungsabenden und Wochenenden musst du eine gewisse Zeit einplanen. Die Ausbildungsthemen, Lehrproben und Assistenz-Stunden müssen vor- und nachbereitet werden. Wie steht deine Familie zu der Ausbildung? Planst du vielleicht einen beruflichen Wechsel oder Umzug in eine andere Stadt?

## Wie hoch sind die Gesamtkosten für die Ausbildung?

Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Jahre. Du bezahlst jeweils 24 monatliche Raten an dein Center und an deinen Ashram. In diesen Monatsbeiträgen sind alle Kursabende und Wochenenden im Center sowie die Intensiv-Wochenenden bzw. Intensiv-Wochen in den Seminarhäusern (inklusive Übernachtung und veganer Bio-Vollwert Verpflegung), Yogalehrer/innen-Handbuch und Prüfungsgebühr enthalten. Dazu kommen im ersten und zweiten Jahr circa 40€ für Bücher. Die monatlichen Kosten sind gestaffelt, je nach Zimmerkategorie, die du für die Intensiv-Wochenenden/Intensiv-Wochen in den Seminähäusern wählst.

Preisbeispiel:	
MZ (Mehrbettzimmer)	204 – 278 €
DZ (Doppelzimmer)	219 – 298 €
EZ (Einzelzimmer)	246 – 317 €
S/Z/Womo*	193 – 264 €

\*Die Preise variieren pro Center. Bitte den genauen Beitrag im jeweiligen Stadtcenter erfragen  
S/Z/Womo = Schlafsaal / Zelt / Wohnmobil



## Was bedeutet Karma Yoga während deiner Ausbildung?

Karma Yoga ist einer der 6 Yoga Wege – das selbstlose Dienen. Im Center und im Seminarhaus gibt es immer eine Menge zu tun. Während deiner Ausbildung freuen wir uns, wenn du kleinere Aufgaben übernimmst. In den Seminarhäusern ist eine ¾ Stunde pro Tag Karma Yoga integraler Pflichtbestandteil der Ausbildung.

## Was passiert, wenn ich zwischendurch pausieren muss oder nicht mehr an der Ausbildung teilnehmen kann?

Einige Center bieten die Möglichkeit, die Ausbildung mit der Gruppe im neuen Jahr fortzusetzen. Dies musst du mit deinem Stadtcenter vereinbaren. Solltest du ganz aussteigen müssen, sprich bitte mit deinen Ausbildungsleiter /innen über die Konditionen.

## Wie fortgeschritten muss ich in meiner eigenen Praxis sein?

Damit du weißt, was dich in den 2 Jahren erwartet, sind Grundkenntnisse in Asanas und Yoga Philosophie notwendig. Du solltest auch schon einige offene Stunden in einem Stadtcenter besucht haben.

## Wo erhalte ich weiterführende Informationen?

- Internet: [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung) und [yoga-vidya.de/YLA2j](http://yoga-vidya.de/YLA2j)
- in der aktuellen Ausbildungsbroschüre
- an den Informationsabenden im Center und im Ashram
- bei einem persönlichen Beratungstermin im Center

In manchen Stadtcentern findet die Ausbildung Live und Online statt. Mehr Infos bei deinem Stadtcenter.

[yoga-vidya.de/YLA2j](http://yoga-vidya.de/YLA2j)



**Arbeitsplatz:  
Yogamatte**

## Bildungsurlaub

### Für die Yoga Vidya Häuser Bad Meinberg und Westerwald

haben wir verschiedene unserer Aus-, Fort- und Weiterbildungen als Bildungsurlaub anerkennen lassen. Die Intensivwochen der 2-Jahres Ausbildung sind von den meisten Bundesländern anerkannt.

Wer mehr wissen möchte, kann sich informieren und beraten lassen

[yoga-vidya.de/bildungsurlaub](http://yoga-vidya.de/bildungsurlaub)  
[bildungsurlaub@yoga-vidya.de](mailto:bildungsurlaub@yoga-vidya.de)  
 05234/87-2203

### Finanzielle Fördermittel Fördermaßnahmen, u.a. Bildungsscheck, etc.

In den Centern und Bundesländern gibt es unterschiedliche Fördermittel. Bitte erkundige dich diesbezüglich bei deinem jeweiligen Stadtcenter, ob sie etwas für dich im Angebot haben. Für Aus- und Weiterbildungen im Ashram in Bad Meinberg und im Westerwald lösen wir Fördermittel ein.

Für Info und Beratung kannst du dich gerne an uns wenden:

[foerderungen@yoga-vidya.de](mailto:foerderungen@yoga-vidya.de)

Weitere Fördermöglichkeiten kannst du bei deiner örtlichen IHK oder Volkshochschule sowie dem Bundesministerium für Bildung und Forschung erfragen.

Mitglied im



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

### Kinderbetreuung können wir in Bad Meinberg, Westerwald, Allgäu und Nordsee fast immer anbieten.

Bitte zwei Wochen vorher anfragen. Wir klären dann, ob wir zu diesem Zeitpunkt die Kapazität haben, um eine Kinderbetreuung gewährleisten zu können und geben dir rechtzeitig Bescheid. In deinem Stadtcenter wird es individuell gehandhabt. Bitte dort anfragen.

### Kinderbetreuungspreise im Seminarhaus

**Yogastunde** ..... 20 € für eine Yogastunde

**Satsang**..... 15 € je Satsang

Betreuungszeiten: 19:45 -20:30 Uhr und/oder 06:45-07:30 Uhr

### Bei Seminarteilnahme

08:00-11:00 Uhr und 14:00/14:30 -18:00 Uhr ..... 33 € für Kinder ab 3 Jahren

### Weitere Betreuungszeiten (Vorträge/Workshops)

08:00 – 09:00 Uhr ..... 15 €

14:00/14:30 – 16:00 Uhr..... 20 €

21:00 – 22:00 Uhr ..... 20 €

Begleitperson für Kind 30% Rabatt zum Individualgastpreis



Mit seinen Unterverbänden:

Kinderyoga Berufsverband und Business Yoga Berufsverband,  
Hormon Yoga Berufsverband und Lachyoga Berufsverband

## Für deine Unterlagen

### Teilnahmebedingungen

Grundkenntnisse in Asanas und Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich selbst zu entwickeln, werden vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Im 2. Jahr verzichte bitte auf Drogen, Alkohol, Tabak, Fleisch und Fisch.

Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85% (*mind. 78 Abende*) der Kursstunden/Seminare nötig. Ein versäumtes Center-Wochenende kann bei frühzeitiger Abmeldung (*mind. 14 Tage vorher*) nach Absprache mit dem jeweiligen Ausbildungsleiter innerhalb des gleichen Jahres im Stadtcenter oder im Seminarhaus nachgeholt werden. Ein versäumtes Seminarhaus-Wochenende kann bei frühzeitiger Abmeldung (*mind. 14 Tage*) und nach Absprache mit dem jeweiligen Ausbildungsleiter innerhalb des gleichen Jahres nachgeholt werden. Unentschuldigt versäumte Kursstunden können kostenpflichtig nachgeholt werden.

### Teilnahmegebühr\*

Den genauen Preis erfährst du in deinem Stadtcenter und unter [yoga-vidya.de/YLA2j](http://yoga-vidya.de/YLA2j)  
Die Teilnahme an der Ausbildung berechtigt dich auch zur kostenlosen\* wTeilnahme an den offenen Yogastunden im ausbildenden Center.

Auf alle anderen Kurse, Seminare und Workshops im Center gibt es 30%\*\*<sup>o</sup>, im Seminarhaus Yoga Vidya 20% Ermäßigung. Für die genauen Zahlungen informiere dich bitte direkt beim jeweiligen Stadtcenter. Zahlungen sind auch fällig, wenn du aus irgendeinem Grund bei einem Teil der Ausbildung nicht zum Unterricht kommst. Die Ausbildungsvereinbarung wird mit dem jeweiligen Yoga Vidya Center abgeschlossen.

### Zertifikat, Anerkennung

Der Yoga Vidya e.V. ist Europas führendes Yogalehrer/innen Ausbildungszentrum. Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) nimmt die Prüfungen unserer Ausbildungen ab und stellt die Yogalehrer/innen Zertifikate (BYV) aus. Unsere Yogalehrer/innen Ausbildung ist Krankenkassen- und ZPP anerkannt.

### Prüfung

Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Besuch der Yoga Vidya Lehrer/innen-Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mindesten vier praktischen Lehrproben, einer schriftlichen und gegebenenfalls einer mündlichen Prüfung, sowie einer Hausarbeit. Die Zulassung zur schriftlichen Prüfung erfolgt nur nach bestandener praktischer Lehrprobe und sofern mindestens 85% aller Unterrichtseinheiten im Center und im Seminarhaus besucht wurden. Die Prüfung findet im Seminarhaus statt.

\* In manchen Zentren sind die offenen Stunden kostenpflichtig oder ermäßigt.

\*\* In manchen Zentren sind die offenen Stunden und Workshops kostenpflichtig oder anders ermäßigt.

Der BYV mit Sitz in Frankfurt zählt (Verwaltungssitz Bad Meinberg) mit über 5.200 aktiven Mitgliedern zu Deutschlands größten Yogalehrer/innen-Verbänden. Er führt Yogalehrer/innen Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrer/innen, pflegt Verbindungen zu Yogaschulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland.

Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen. Der BYV ist Mitglied in der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA), einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer/innen-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV), in dem alle führenden Yogaverbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufe“ (FG).

Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer/innen-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance\*. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Lehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben. Mehr Informationen unter [byv.de](http://byv.de)

\*Mit Yoga Vidya Lehrer/innen Aus- und Weiterbildungen kannst du dich auch bei der Yoga Alliance registrieren lassen. Die Yoga Alliance steht für einen bestimmten Qualitätsstandard. Bei ihr registrierte Yogalehrer/innen und -schulen genießen international hohes Ansehen.

Nähere Infos zur Registrierung bei

[berufsverband@yoga-vidya.de](mailto:berufsverband@yoga-vidya.de)

## Yoga Vidya Yogalehrer/innen Wir sind Yoga Vidya!

Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein zur Verbreitung der Weisheitslehren (Vidya), der Übungen und Techniken des klassischen, ganzheitlichen Yoga. Alle Kursbeiträge kommen direkt der Arbeit des Vereins zugute. Etwaige Spenden sind von der Steuer absetzbar. Unser Stammsitz in Frankfurt existiert seit 1992, Yoga Vidya Westerwald seit 1996, Yoga Vidya Bad Meinberg seit 2003, Yoga Vidya Nordsee seit 2008 und Yoga Vidya Allgäu seit 2013. Darüber hinaus gibt es Yoga Vidya Center in mehr als 78 Städten. In zahlreichen Kursen und Seminaren lehren wir die verschiedenen Aspekte des Yogas. Das Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg ist das größte Yogalehrer/innen Aus- und Weiterbildungscenter Europas.

### Yoga Vidya e.V.

Gemeinnütziger Verein  
Vereinsitz:  
32805 Horn-Bad Meinberg  
VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo  
Vertreten durch:  
Volker Bretz

### Kontaktadresse:

Yoga Vidya e.V.  
Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234/87-0  
E-Mail: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)  
[yoga-vidya.de](http://yoga-vidya.de)

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



- Yoga Vidya Ashram
- Yogalehrer:innen Ausbildung 2026
- Weitere Yoga Vidya Center
- Yoga Vidya Mobil



Stand: Juli 2025



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.  
Niddastrasse 76 • 60329 Frankfurt/Main

Tel.: 05234/87-0 • Fax: -1875  
info@byv.de • yoga-vidya.de/YLA2j