



## **Ausbildungsrichtlinien**

für die zwei- und die vierjährige Ausbildung zum/zur Yogalehrer\*in mit Schwerpunkt Klassischer Yoga nach Patanjali und Yogacharya Janakiraman (200+ bzw. 500+ YVO) durch die Yogaschule Südburgenland

am

Yogahof Kukmirn, 7543 Kukmirn, Zellenbergstraße 15  
unter der Ausbildungsleitung von Horst Buchebner

Die Yogaschule Südburgenland bietet eine klassische Yogalehrer\*innen Ausbildung mit Schwerpunkt auf Hatha, Raja, Tantra und Kriya Yoga, aufbauend auf den Yoga Sutras nach Pantanjali, sowie auf den Solar Yoga Techniken nach Yogacharya Janakiraman.

Die Ausbildung basiert auf den Ausbildungsstandards der Yoga Vereinigung Österreich. Nach positivem Abschluss ist die Aufnahme in den Berufsverband möglich.

Die Ausbildung ist in zwei Stufen aufgebaut:

**Stufe 1:** 200+ Kontaktstunden (das heißt mit anwesendem Lehrer) à 60 Minuten, Mindestdauer 2 Jahre

Wird die Prüfung positiv abgelegt, besteht die Möglichkeit mit dem zweiten Teil der Ausbildung zu beginnen.

**Stufe 2:** Aufbau auf 500 + Kontaktstunden:  
300+ Stunden à 60 Minuten über weitere 2 Jahre

Eine Verschiebung von Ausbildungsstunden der Stufe 2 in die Stufe 1 ist möglich. Diese werden dann in der Stufe 2 angerechnet.

Da es in Stufe 1 der Ausbildung mehr als 200 Kontaktstunden geben wird, werden die Stunden auf die 500 Stunden angerechnet. Nach einer 4-jährigen Gesamtausbildungszeit in der Tradition des Klassischen Yoga und 500+ Kontaktstunden kann eine Prüfung abgelegt werden.

Nach Abschluss der Stufe 1 ist bereits die Mitgliedschaft als Yogalehrer\*in 200 + YVO möglich. Nach Abschluss der Stufe 2 inklusive der bestandenen Prüfung ist eine Mitgliedschaft in der Yoga Vereinigung Österreich als Yogalehrer\*in 500+ YVO möglich.



## Schwerpunkt der Ausbildung

### Stufe 1:

Der Schwerpunkt der Ausbildung 200+ besteht darin, dass der/die künftige Yogalehrer\*in selbständig Yogagruppen leitet, mit dem Wissen über den achtgliedrigen Pfad Ashtanga, mit dem Schwerpunkt Asana, Pranayama, Philosophie, Meditation sowie der Grundlagen von Physiologie und Psychologie.

Der feinstoffliche Energiefluss wird ein umfangreiches Thema sein (Tantra Yoga).

Die 5 Yogastile des Klassischen Yoga, Hatha, Raja, Jnana, Bhakti und Karma Yoga, die auch in das tägliche Leben integriert werden, sind ebenfalls Inhalt dieser Ausbildung.

### Stufe 2:

Im zweiten Teil der Ausbildung 500+ wird genauer auf die Yamas und Niyamas und deren Integration ins tägliche Leben als auch auf Schriften wie Vedanta, Upanishaden, Bhagavad Gita, Yoga Sutras nach Patanjali und die Hatha Yoga Pradipika eingegangen. Vertiefende Yogapraxis und Meditation sowie die Erweiterung der Physiologie und Psychologie.

## Teilnahmevoraussetzungen

1. Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein positives Eignungsgespräch mit der Ausbildungsleitung bzw. einem/r von ihm/ihr beauftragten Lehrer\*in nach dem vollendeten 21. Lebensjahr.
2. Weiters müssen die Teilnehmer\*innen in physischer und psychischer Hinsicht dafür geeignet sein, Yoga zu unterrichten.
3. Eine durchgehende Yogapraxis von drei Jahren mit Lehrer\*in der klassischen Tradition als auch
4. Die Teilnahme an einem Workshop mit Horst Buchebner.
5. Während der Yoga-Lehrer\*innen Ausbildung ist eine durchgehende Teilnahme an einer wöchentlichen Yogagruppe der Hatha-Yoga Tradition Bedingung. Der/die unterrichtende Yogalehrer\*in verfügt über ein Zertifikat zumindest 200+ bei der 200+ Ausbildung und 500+ bei der 500+ Ausbildung. Ausnahmen nur nach Absprache mit der Ausbildungsleitung.

## Ausbildungsinhalte und Umfang

<b>Fachgebiete und Umfang</b>	<b>200+</b>	<b>300+</b>	<b>500+</b>
Asana, Karana, Mudra	55	45	100
Bandha, Kriya, Pranayama	25	15	40
Meditation und Tiefenentspannung (Yoga Nidra)	20	20	40
Philosophie, Ethik und Lebensgestaltung	20	0	20
Philosophie	0	30	30
Ethik und Lebensgestaltung (als Selbsterfahrung)	0	10	10
Yoga in der Schwangerschaft, Kinderyoga, Yoga im Alter	10	0	10
Unterrichtsgestaltung	20	20	40
Unterrichtspraktikum	20	20	40
Grundlagen Physiologie und Psychologie	32	16	48
6-Tage-Intensiv-Retreat	40	40	80
3-Tage-Intensiv-Workshop	20	20	40
Eigenpraxis / tägliches Selbststudium / Peergroups			
<b>Summe Kontaktstunden mit Lehrer à 60 Minuten</b>	<b>268</b>	<b>242</b>	<b>510</b>
Gelb: zusätzliche Spezialseminare neben den 22 Modulen/Abschnitt			



## Modul Aufbau 200+

Die 200+ Ausbildung umfasst

- 22 Module im Zeitraum von 2 Jahren (pro Modul 8 Stunden à 60 Min.)
- 1 Wochenende Grundlagen I Physiologie
- 1 Wochenende Grundlagen I Psychologie
- 3-Tage-Intensiv-Workshop mit Horst
- 6-Tage-Intensiv-Retreat mit Horst
- Selbststudium
- Eigenpraxis
- 1 Supervision

## Modul Aufbau 500+

Die 500+ Ausbildung umfasst

- 22 Module im Zeitraum von 2 Jahren (pro Modul 8 Stunden à 60 Min.)
- 1 Wochenende Grundlagen II Physiologie und Psychologie
- 3-Tage-Intensiv-Workshop mit Horst
- 6-Tage-Intensiv-Retreat mit Horst
- Selbststudium
- Eigenpraxis
- 1 Supervision
- 1 Supervision für Diplomarbeit

## Spezialseminare

Diese sind nicht ausschließlich auf die Ausbildungsgruppe beschränkt. Sie sind im Gesamtpreis der Ausbildungen inkludiert, müssen allerdings extra gebucht werden. Termine werden zeitgerecht bekanntgegeben. Es liegt in der Verantwortung des Yogaschülers bzw. der Yogaschülerin, die entsprechenden Spezialseminare vor Abschluss der Ausbildung zu absolvieren.

## Unterrichtspraktikum

Das Unterrichtspraktikum wird in der 2. Hälfte der 200+ Ausbildung begonnen und steht unter Supervision des vortragenden Lehrers, ebenso die Dokumentation der angeleiteten Programme im Rahmen von 35 Yogasitzungen à 90 Min. Die Gruppensitzungen müssen 60% betragen, 40% Einzelsitzungen werden akzeptiert.



## Prüfung 200+

schriftliche und praktische Prüfung

### **Kriterien zur Zulassung:**

- Unterrichtspräsenz mindestens 90%
- Nachweis (schriftliche Dokumentation) von 35 eigenständig abgehaltenen Unterrichtseinheiten à 90 Min.
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung
- Bei Nichtablegen der Prüfung wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

## Prüfung 500+

Fachgespräch und praktische Prüfung

### **Kriterien zur Zulassung:**

- Diplomarbeit, mindestens 25 Seiten zu einem vorgegebenen bzw. abgesprochenen Thema
- Erfolgreiche Absolvierung der 200+ Stunden Ausbildung inkl. Prüfung
- Unterrichtspräsenz mindestens 90%
- Nachweis von mindestens 70 eigenständig abgehaltenen Unterrichtseinheiten à 90 Min. Die 35 dokumentierten Yogasitzungen der Ausbildung 200+ werden angerechnet.
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung
- Bei Nichtablegen der Prüfung wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

## Ausbildungsteam

Gesamtleitung: Horst Buchebner

Stellvertreterin: Mag. Andrea Haas

Physiologie und Psychologie: Gastlehrer\*innen mit entsprechender Fachausbildung

Die Yogalehrer\*innen an der Yogaschule Südburgenland verfügen alle über eine 500+ Yogalehrer\*innen-Ausbildung inklusive positiv abgelegte Prüfung, eine mindestens 10-jährige Eigenpraxis und eine mind. 7-jährige Unterrichtserfahrung sowie Erfahrung in der Leitung von Retreats und Seminaren.

Spezialthemen wie Physiologie und Psychologie werden von Lehrer\*innen unterrichtet, die zumindest ein yogisches Grundwissen und -verständnis aufweisen.

Die Prüfungskommission besteht aus den Lehrer\*innen der Yogaschule Südburgenland.



## Literatur

Desikachar, T.K.V.: Über Freiheit und Meditation: Das Yoga Sutra des Patanjali. Eine Einführung

Feuerstein, Georg: Die Yoga Tradition

Hittleman, Richard: Yoga: Das 28 Tage Programm

International Yoga Teachers Association IYTA: Handbook of 84 Traditional Asanas

Kaminoff, Leslie: Yoga Anatomie

Skuban, Ralph: Meditation: Eine Einführung in vier Schritten

Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra Bandha

Swami Vivekananda: Vedanta: Der Ozean der Weisheit

Weidinger, Georg: Welt-Yoga: Der Weg des wahren Selbst

Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas

Yogacharya Janakiraman, Rosso Cicogna, Caroline: Solar Yoga: An Illustrated Guide to Yoga Practice