# Yogalehrer/in

## *besinnen, atmen, unterrichten, vorbereiten, lehren, erklären, besprechen, korrigieren*

Yogalehrer und Yogalehrerinnen unterrichten Einzelpersonen oder Gruppen von 10 bis 15 Personen. Zum Beispiel wird jede Woche wird eine neue Yogalektion vorbereitet, die von einem bestimmten philosophischen Gedanken getragen ist. Wenn es gelingt, dies für die Teilnehmenden durch Meditations- und Körperübungen erfahrbar zu machen, ist viel erreicht.

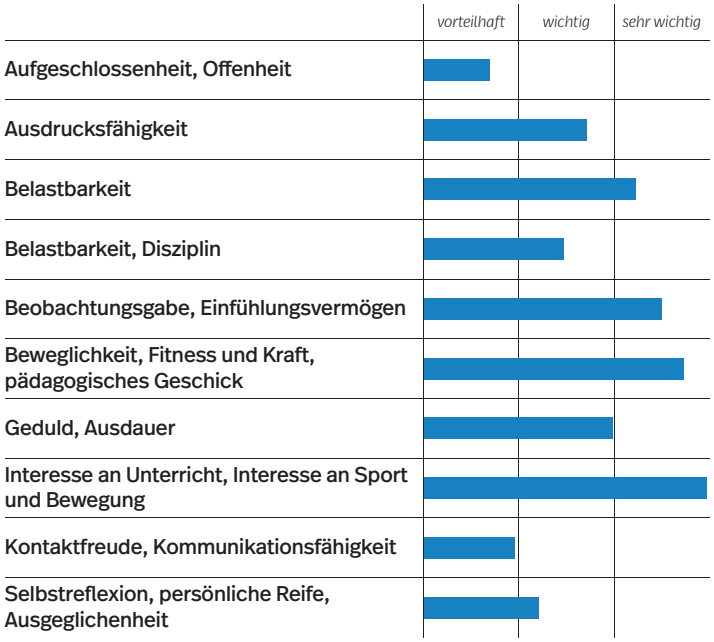
Yoga ist eine Technik, mit der man körperliche, seelische und geistige Gesundheit realisieren kann. Diese Technik ist ursprünglich aus Indien. Ihr Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zur Selbstfindung zu begleiten. Körperübungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken sollen den Teilnehmenden zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie verhelfen.

Mit Yoga-Mitteln kann eine Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden positiv beeinflusst, Schmerzen gemildert, Heilungsprozesse beschleunigt, Vitalität und Immunstatus gesteigert und psychosomatische Beschwerden gelindert werden.

## Was und wozu?

- Damit die Selbstwahrnehmung der Schülerin gefördert wird, zeigt ihr der Yogalehrer verschiedene Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).
- Damit die körperliche und psychische Gesundheit des Klienten gestärkt und seine Leistungsfähigkeit gesteigert wird, unterrichtet ihn die Yogalehrerin regelmässig und ohne Leistungsdruck.
- Damit die Yogaübungen möglichst effizient wirken, klärt der Yogalehrer die Bedürfnisse der Schüler und stimmt die Übungspraxis auf ihre Ressourcen ab.
- Damit Klienten mit Fehlatmung zu einer gesunden Atmung finden, zeigt ihnen die Yogalehrerin stoffwechselaktivierende Atemtechniken und atemtherapeutische Reinigungsverfahren.

## Anforderungsprofil




## Facts

**Zutritt** Abgeschlossene Berufslehre oder Matura sowie Berufserfahrung in eigener Yogapraxis von mindestens 3 Jahren.

**Ausbildung** 4-jährige berufsbegleitende Ausbildung in Form von Block- und Wochenendkursen. Es gibt verschiedene in- und ausländische Ausbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

**Sonnenseite** Yoga ist eine systematische Schulung von Körper und Geist und ein Weg zur inneren Erfahrung und Bewusstseinsentwicklung. Als Lehrperson trägt man zur langsamen transformierenden Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler bei.

**Schattenseite** Yogalehrer und Yogalehrerinnen sind Vorbilder für einen gesunden Lebensstil. Das ist nicht immer einfach und erfordert eine ausgeprägte Reflexionsfähigkeit.

**Gut zu wissen** Yoga findet heute eine breite Akzeptanz in allen Gesellschaftsschichten. Yogalehrern und Yogalehrerinnen bieten sich so eine Vielzahl von Unterrichtsmöglichkeiten: angestellt oder in der eigenen Schule, in Sportvereinen, Seniorenheimen, Krankenhäusern, Reha- und Behindertenzentren, in Volkshochschulen, Familien- und Erwachsenenbildungsstätten etc.

## Karrierewege

- Eigenes Yoga-Studio
- Komplementärtherapeut/in HFP, Fachrichtung Yoga (eidg. Diplom)
- Yogalehrer/in
- Berufliche Grundbildung (EFZ) oder Maturität (siehe Zutritt)



gateway.one Berufsinfo