

# Yoga Ausbildung 2026/27

Ashtanga Cikitsa - Allgemeiner Inhalt:

- Grundlagen der Vedischen Philosophie
- Samkhya Philosophie
- Ayurveda Theorie und Praxis
- Geschichte und Entwicklung des Yoga
- Yoga Philosophie - Yoga Sutra Kapitel 1 & 2
- Anatomie & Physiologie
- Energie Anatomie (Nadi, Chakra & Marma)
- Texte: Yoga Sutras, Bhagavad Gita
- Vinyasa Krama
- Yoga nach Patanjali (8 Aspekte)
- Sanskrit/Chanting/Meditation
- Lehrmethoden/Hands-on Adjustments
- 9 Wochenenden live
- wöchentliche zoom meetings
- Online content

## **Genereller Zeitplan für Samstag & Sonntag**

9:30 Ankommen & Check in Runde

10:00 - 11.30 Uhr Geführte Praxis

11:45 - 13:15 Asana Anleitung

13:15 - 14:30 Mittagspause

14.30 - 14.45 TN Vortrag

14.45 - 16.00 Uhr Theoretische Themen

16.00 - 17.15 Praxis von Pranayama & Meditation/weitere Übungen

17.15 - 17.30 Abschlussrunde

### **Wöchentlicher online Termin**

Q & A , Yoga Sutras, Meditationspraxis

### **MODUL 1**

Asana: Vorbereitende Asanas/Übungen, Samastithi, Siddhasana, Sukhasana, Padmasana (Variationen), Mula Bandha,

Körperhaltung & Effekt auf die Gesundheit, Psychosomatik

Pranayama Vorbereitung: Yogisches Atmen, Ujjayi methode

Anatomie: Atem

Energiekörper: Erde - Muladhara Chakra & dazugehörige Themen, Ahimsa

Theorie: Ursprung und Geschichte des Yoga, Die Yugas, Die Vedischen Schriften

Yoga Sutras

### **MODUL 2**

Asana: Surya Namaskara, Fluss, Atem mit Bewegung, Vinyasa Krama.

Pranayama: Nadi Shodhana/Anulom Vilom

Anatomie: Die Zelle, Ayurveda Zellgewebe

Energiekörper: Wasser - Svadhisthana Chakra & dazugehörige Themen, Satya

Theorie: Samkhya Philosophie

Yoga Sutras

### **MODUL 3**

Asana: Stehende Asana

Pranayama: Kapalbhati

Anatomie: Faszien & Lymphsystem

Energiekörper: Feuer - Manipura Chakra & dazugehörige Themen, Asteya

Theorie: Ayurveda - Grundlagen

Yoga Sutras

### **MODUL 4**

Asana: Sitzende Asanas

Pranayama: Surya Bhedan, Chandra Bhedan

Anatomie: Nervensystem

Energiekörper: Luft - Anahata Chakra und dazugehörige Themen, Brahmacharya

Theorie: Ayurveda - Vertiefung

Yoga Sutras

### **MODUL 5**

Asana: Rückbeugen & Umkehrhaltungen

Pranayama: Sitali/Sitkari

Anatomie: Hormonsystem

Energiekörper: Raum - Vishuddha Chakra & dazugehörige Themen, Aparigraha

Theorie: Sanskrit & Mantra

Yoga Sutras

### **MODUL 6**

Asana: Weiterführende Asanas

Pranayama: Brahmari

Anatomie: Skelett & Muskeln

Energiekörper: Ajna & Sahasrara Chakra & dazugehörige Themen, Niyamas im Yoga, Marma Punkte

Theorie: Bhagavad Gita

Yoga Sutras

## **MODUL 7**

Asana: Yin Yoga, Didaktik Vertiefung

Pranayama: Nadi Shodhana mit Bandhas

Anatomie: Atem

Energiekörper: Muladhara Chakra

Theorie: Ursprung und Geschichte des Yoga, Die Yugas, Die Vedischen Schriften

Yoga Sutras

## **MODUL 8**

Zusammenfassung & Integration, Wiederholung & Prüfungsvorbereitung  
(Prüfungssimulation)

## **MODUL 9**

Prüfungswochenende:

Samstag:

9.15 - 10.00 Vorbereitungen

10.00 - 11.15 Vorstellungsrunde & Vorträge

11.30 - 13 Uhr Praxis

13 Uhr - 13.30 Feedback & Fragen, Abschlussrunde

13.30 - 15 Uhr Uhr Mittag

15 - 17.30 Feedback & Besprechung

Sonntag

9.30 - 10 Uhr Check in

10 - 12 Uhr Geführte Praxis

12.15 - 13.15 Zertifikate

13.15 - 14.45 gemeinsames Mittagessen

14.45 - 16 Uhr Yoga Business Fragen

16 - 17.30 Uhr Abschlussritual/Praxis & Abschlussrunde

Bitte bedenkt dass dies eine geplante Struktur ist, die sich nach Bedarf auch etwas ändern oder verschieben kann.