



200h+ BASIC YOGALEHRER:INNEN AUSBILDUNG 2026

Termine, Zeiten & Inhalte

Ausbildungszeitraum: Februar – Juni 2026

Zeiten

- Freitag: 17:00–21:00 Uhr
- Samstag: 09:00–18:00 Uhr

Module & Inhalte

06.–07.02.2026

Ankommen & Grundlagen

- Einführung in die Ausbildung & Überblick
- CITYOGA Stil, Werte & Lehransatz
- Grundlagen der Asana-Praxis
- Philosophie: Was ist Yoga?
- Erste Unterrichtsbeobachtung

20.–21.02.2026 – Anatomie I (mit Sara Steden)

Grundlagen & Bewegungsapparat

- Überblick über das Skelettsystem

- Wirbelsäule, Schultergürtel & Becken
- Bewegungsrichtungen der Gelenke
- Atmung & Atemräume
- Stabilität & Mobilität
- Verletzungsprävention im Yoga
- Anatomie im Bezug zur Asana-Praxis

06.-07.03.2026 – Anatomie II (mit Sara Steden)

Funktionelle Anatomie & Asana-Biomechanik

- Rückenmuskulatur & funktionelle Muskelketten
- Muskeln, Faszien & Bewegung
- Gelenke: Schulter, Hüfte, Knie & Wirbelsäule
- Asana-Biomechanik
- Gesunde Ausrichtung & sinnvolle Variationen
- Anatomie als Grundlage für Assists & Anpassungen

20.-21.03.2026

Yoga & Psychologie

- Nervensystem & Stressregulation
- Yoga & emotionale Prozesse
- Meditation – Vertiefung
- Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung
- Reflexion der eigenen Praxis

10.-11.04.2026

Philosophie & Pädagogik

- Yoga-Philosophie – Vertiefung
- Ethik & Haltung als Lehrer:in

- Pädagogik & Didaktik
- Sprache, Stimme & Präsenz
- Grundlagen des Sequencing

08.-09.05.2026

Sequencing & Unterrichtsaufbau

- Aufbau einer Yogastunde
- Zielorientiertes Sequencing
- Kreativität & Struktur
- Restoratives Yoga
- Eigene Stundenbilder entwickeln

22.-23.05.2026

Unterrichtspraxis & Assists

- Hands-on Assists & verbale Anpassungen
- Individuelle Anpassungen
- Feinstoffliche Anatomie
- Unterrichtspraktikum
- Feedback geben & empfangen

05.-06.06.2026

Methodentraining & Lehrproben

- Eigene Sequenzen anleiten
- Methodische Vielfalt
- Umgang mit Gruppen
- Sicherheit & Präsenz im Unterrichten

12.-13.06.2026

Praxisvertiefung & Prüfungsvorbereitung

- Integration aller Inhalte
- Offene Fragen klären
- Mentoring & individuelle Begleitung
- Vorbereitung auf den Abschluss

19.-20.06.2026 – ABSCHLUSS

Prüfungen & Zertifikatsvergabe

- Praktische Lehrprobe
- Abschlussgespräch
- Zertifikatsvergabe
- Ausblick & nächste Schritte

Wöchentliche Praxis (begleitend)

Februar – Juni 2026

- 1-2 UE pro Woche
- Hospitation, Assistenz oder eigenes Anleiten
- Teilnahme an regulären CITYOGA-Kursen
- Ziel: kontinuierliche, reale Unterrichtserfahrung

Ausbildungsfokus

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die praktische Erfahrung im Unterrichten sowie die Vertiefung der eigenen Yogapraxis.

Das Ausbildungskonzept wurde bewusst an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und verbindet fundiertes Wissen mit gelebter Praxis.