

# Yogalehrer/in

## Berufsbeschreibung

Die Yogalehrerin und Yogalehrer unterrichten Einzelpersonen oder Gruppen von 10 bis 15 Personen. Zum Beispiel wird jede Woche 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.

## Anforderung

a) Abgeschlossene Berufslehre oder Matura sowie Berufserfahrung in eigener Yogapraxis von mindestens 3 Jahren.

Bereitschaft, sich in die indische Yogalehre zu vertiefen, Interesse an psychischer und physischer Gesundheit des Menschen, Anliegen, sich selber zu entwickeln, persönliche Reife, gutes Körperbewusstsein, Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen, Ausdauer, Geduld, Kontaktfreude, philosophische und psychologische Interessen.

## Ausbildung

4-jährige berufsbegleitende Ausbildung in Form von Block- und Wochenendkursen.

Es gibt verschiedene in- und ausländische Ausbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Prüfung: schriftliche Prüfung in Anatomie, Physiologie, Philosophie; Erteilen einer Yogastunde, Diplomarbeit.

Abschluss: dipl. Yogalehrer/in YS.

## Entwicklungsmöglichkeiten

Ständige Weiterbildung ist unerlässlich, Veranstaltungen werden von der Schweiz. Yoga Gesellschaft sowie grösseren Yoga-Schulen angeboten.

Weiterbildung zum/zur Komplementärtherapeut/in, Fachrichtung Yoga (Branchenzertifikat OdA).