



# YOGA

integrale akademie  
thüringen

## YogalehrerIn BDY/EYU

Informationen zur Ausbildung

# INHALT

YOGALEHRER ALS BERUF(UNG)	3
Yoga als innerer und äußerer Weg	
DIE INTEGRALE AKADEMIE THÜRINGEN	4
Profil	
Leitung	
DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG	5
Philosophie	
Schwerpunkte	
STRUKTUR	6
Einstieg in die Ausbildung	
Ausbildungsdauer	
Ausbildungskosten	
Nachholen versäumter Seminare	
Voraussetzungen	
Erstes Ausbildungsjahr: Grundlagen des Yoga	
Zweites Ausbildungsjahr: Grundlagen des	
Unterrichts	
Drittes Ausbildungsjahr: Verfeinerung	
Viertes Ausbildungsjahr: Integration	
LEHRINHALTE UND LEHRPLAN	8
Vorstellstunden	
Prüfungen und Abschluss	
DOZENTEN	10
ORGANISATORISCHES	15
Übernachtungsmöglichkeiten	
Verpflegung	

# YOGALEHRER ALS BERUF(UNG)

Yoga ist ein kulturelles Erbe der Menschheit und ein Teil der indischen Philosophie. Es ist ein Lehrweg, der alle Bereiche des Lebens umfasst und als ganzheitlicher Ansatz Körper, Atmung und Geist in Einklang bringt. Die positiven Wirkungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen sind mit den heutigen wissenschaftlichen Studien vielseitig nachgewiesen. YogalehrerInnen erbringen ihren Dienst zum Wohle des Menschen. Hohe soziale Kompetenz ist dafür Voraussetzung. Der Yoga-Boom ist seit Jahren ungebrochen und wird – solange er den Menschen hilft, gesund zu bleiben – auch weiter anhalten. Prinzipiell ist Yoga eine Kunst, zu leben. Die erste Motivation sollte daher der eigene Erfahrungsweg und der zweite die Weitergabe des Yoga sein.

## Yoga als innerer und äußerer Weg

---

Die Reise zum eigenen Selbst umfasst alle Aspekte unseres Lebens. Auf diesem ganzheitlichen Weg ist der/die Yogalehrer/in Begleiter/in und zeigt Möglichkeiten, diesen Weg zu gehen. Die Yogalehrerausbildung richtet sich an diejenigen, die sich selbst besser kennenlernen sowie ihr Bewusstsein erweitern möchten und für neue Erfahrungen offen sind. Es sind auch jene angesprochen, die nicht unbedingt Yoga unterrichten möchten, die aber trotzdem ihre Einsichten mit Yoga grundlegend vertiefen wollen. Yoga kann also als Herausforderung verstanden werden, das eigene Leben, und damit auch das eigene Schicksal, bewusst selbst zu gestalten und zu verändern. Bei der Yogalehrerausbildung steht die eigene Erfahrung im Mittelpunkt. Nur so kann man selbst etwas wirksam weitergeben. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Reise in unser Inneres durchaus spannend und lustvoll ist.

## Profil

---

Die Integrale Akademie Thüringen bietet Aus- und Weiterbildungen zu verschiedenen Gesundheitsberufen an. Die Ausbildungen sind nicht an eine spezielle Tradition gebunden – Leitgedanke ist eine Verbindung der traditionellen indischen Weisheit mit den (post-)modernen Errungenschaften der westlichen Welt. Wir orientieren uns an drei Hauptpfeilern:

- Würdigung der Tradition durch die Orientierung an der indischen Philosophie, dem Integralen Yoga und verschiedenen Traditionen
- Einbeziehung der (Post-) Moderne mit einer Integration von moderner Didaktik, Methodik, Wissenschaft und Ethik, Anwendung der Integralen Praxis nach Ken Wilber
- Integration in den konkreten Alltag dank einer praxisnahen Ausbildung mit Supervision, Coaching und aktiver Begleitung der Ausbildung

Seit dem 11. November 2011 ist die Integrale Akademie Thüringen anerkanntes Ausbildungsinstitut des BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.).

## Leitung

---

André Jannasch leitet das Yoga-Zentrum Jena seit über 15 Jahren und ist nach einem naturwissenschaftlichen Studium seit 2003 selbständiger Yogalehrer. Als Hauptdozent vermittelt er in vielfältiger Weise seine Erfahrungen. Weiterhin ist André Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) mit eigener Praxis, er hat eine Ausbildung zum Humanistisch-Systemischen Therapeuten sowie eine Supervisionsausbildung am Institut für Individualsystemik absolviert. Er verfügt über mehrjährige Erfahrungen mit Ausbildungsgruppen und ist geschult im Umgang mit Gruppendynamiken und individueller Prozessbegleitung.

## Philosophie

---

Die Ausbildung beinhaltet verschiedene Themen, die direktes Wissen und Erleben der eigenen Persönlichkeit forcieren:

- Vermittlung des integralen Persönlichkeitsmodells (Sri Aurobindo, Ken Wilber und anderen)
- umfangreiche persönliche Praxis in verschiedenen Meditationsformen
- regelmäßig Raum für Feedback in Bezug auf Erfahrungen in der eigenen Praxis
- 4 Einzelkonsultationen à 60 Minuten sind Bestandteil der Ausbildung. Die Konsultationen können frei mit der Ausbildungsleitung oder mit den Hauptdozenten vereinbart werden.

## Schwerpunkte

---

Der Beruf des Yogalehrers/der Yogalehrerin hat eine enorme Komplexität und Vielfalt. Deshalb umfasst die Ausbildung auch sehr verschiedene Themenbereiche:

- solide und fundierte eigene Hatha-Yoga Praxis. Die Grundlage dafür ist die präzise Asanaarbeit des Iyengar-Yoga.
- regelmäßige und betreute Meditationspraxis
- fundierte psychologische Ausbildung einer Lehrerpersönlichkeit. Grundlage dafür ist neben den moderierten Vorstellstunden auch die Gestalttherapie.
- umfassendes Wissen im präventiven und therapeutischen Bereich
- praktisches Wissen im unternehmerischen Bereich
- individuelle und persönliche Betreuung

## Einstieg in die Ausbildung

---

Der Einstieg in unsere Ausbildungsgruppen ist alle ein bis zwei Jahre möglich. Vorab bieten wir Informationsabende an. Die Termine stehen auf der Webseite [www.yoga-jena.de](http://www.yoga-jena.de).

## Struktur der Ausbildung

---

Die Ausbildung ist auf vier Jahre ausgelegt und unterteilt sich in zwei Module:

### Yogalehrer Basic

- 2 Jahre Ausbildung mit 500 UE<sup>1</sup>
- 19 Wochenendseminare
- 4 Vorstellstundentage
- 1 Intensivwoche Reinigungstechniken (6 Tage)
- 1 Prüfungswochenende

**Abschluss: „YogalehrerIn Basic BDY“**

### Yogalehrer Advanced

- 2 Jahre Ausbildung mit 380 UE<sup>1</sup>
- 13 Wochenendseminare
- 3 Vorstellstundentage
- 2 externe Vorstellstundentage
- 1 Intensivwoche Meditation (6 Tage)

**Abschluss: „YogalehrerIn BDY/EYU“**

<sup>1</sup> Unterrichtseinheiten mit jeweils 45 Minuten

## Voraussetzungen

---

Die Aufnahme in die Ausbildungsgruppen der IAT ist an folgende qualitätsorientierte Voraussetzungen geknüpft:

- (1) Eine regelmäßige und mindestens dreijährige Yogapraxis,
- (2) eine schriftliche Bewerbung mit tabellarischem Lebenslauf und
- (3) ein persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung.

Voraussetzung für das Modul „Yogalehrer Advanced“ ist der Abschluss des Moduls „Yogalehrer Basic“. Ausbildungen anderer Anbieter können als Basicmodul anerkannt werden, wenn sie den entsprechenden Standards des BDY entsprechen.

## Nachholen versäumter Seminare

---

Ein versäumtes Seminar kann ohne weitere Kosten in einer parallel laufenden Ausbildungsgruppe mit vergleichbaren Inhalten nachgeholt werden. Die Zulassung zur Prüfung kann erfolgen, wenn mindestens 95 % aller Unterrichtseinheiten absolviert und nachgewiesen werden.

## Ausbildungskosten

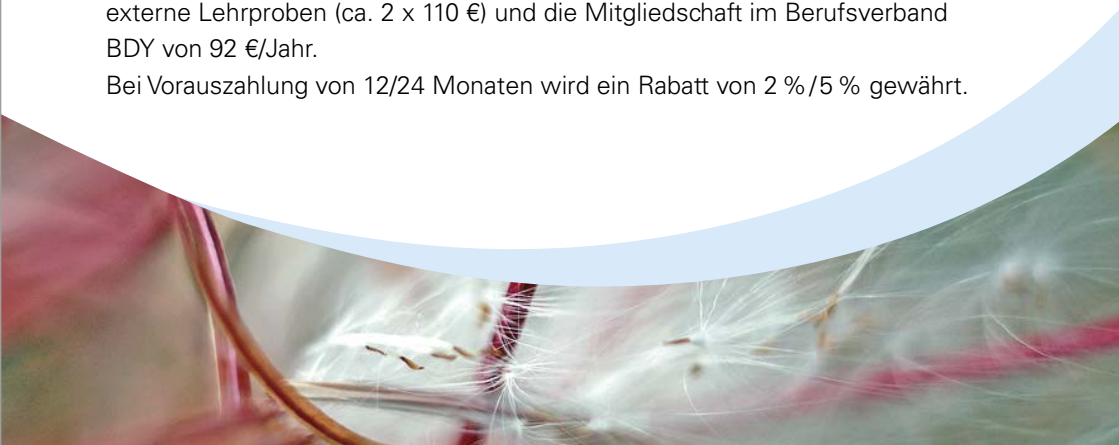
---

<b>Yogalehrer Basic</b>		<b>Yogalehrer Advanced</b>	
Anmeldegebühr:	100 €	Anmeldegebühr:	keine
Monatliche Gebühren 195 € x 24 Monate:	4.680 €	Monatliche Gebühren 165 € x 24 Monate:	3.960 €
Intensivwoche Reinigungstechniken:	300 €	Intensivwoche Meditation:	300 €
4 Vorstellstundentage:	inklusive	3 Vorstellstundentage:	inklusive
2 Einzelstunden:	inklusive	2 Einzelstunden:	inklusive
Prüfungsgebühr:	100 €	Prüfungsgebühr:	400 €
<b>Gesamt: 5.180 €</b>		<b>Gesamt: 4.680 €</b>	

Die Gebühren der Intensivwochen decken Unterkunft und Verpflegung vollständig ab.

Es entstehen im Modul Yogalehrer Advanced weitere Kosten durch zwei externe Lehrproben (ca. 2 x 110 €) und die Mitgliedschaft im Berufsverband BDY von 92 €/Jahr.

Bei Vorauszahlung von 12/24 Monaten wird ein Rabatt von 2 % /5 % gewährt.



### Erstes Ausbildungsjahr: Grundlagen des Yoga

---

Erarbeitung einer eigenen intensiven Übungspraxis: Grundlagen der Ausrichtung (Asanas), Grundlagen der Atmung (Hathenas, Atemtypen), Grundlagen der Philosophie sowie eine Intensivwoche zur Vertiefung

### Zweites Ausbildungsjahr: Grundlagen des Unterrichts

---

Einführung in die Didaktik und Methodik: Halten von Vorstellstunden, Grundlagen von Pranayama, Grundlagen der Meditation, Übersicht zu den Yoga-traditionen und -stilen, schriftliche Zwischenprüfung und Abschluss

### Drittes Ausbildungsjahr: Verfeinerung

---

Vertiefung in Theorie und Praxis: Erarbeiten des Perspektivwechsels (wie sehen, fühlen, spüren Andere), Korrekturen im Yogaunterricht, Berufskunde

### Viertes Ausbildungsjahr: Integration

---

Integration des Wissens: Aktives Gestalten des Yoga in der Gruppe, schriftliche Abschlussarbeit (ca. 60 Seiten Umfang), Abschlussprüfung mit schriftlicher Prüfung, mündliche Verteidigung der Abschlussarbeit und Prüfungsstunde



## Vorstellstunden

---

Wir legen großen Wert auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten des praktischen Unterrichtens. Daher werden im Verlauf der Ausbildung von jedem Teilnehmer insgesamt acht Vorstellstunden absolviert, wovon sechs durch die Akademie organisiert („Interne Vorstellstunden“) und zwei an anderen, durch den BDY anerkannten Ausbildungsschulen („Externe Vorstellstunden“) abgehalten werden. Die Vorstellstunden bestehen aus einer 45-minütigen Lehrprobe, die alle wesentlichen Elemente einer Yogastunde enthalten soll, sowie einer 45-minütigen Nachbesprechung und Moderation in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre. Sie sind eine hervorragende Möglichkeit, um Rückmeldungen über das eigene Lehren zu erhalten.

## Prüfungen und Abschluss

---

Die formalen Voraussetzungen zur Abschlussprüfung sind einerseits die Teilnahme und der Nachweis an mindestens 95 % der Ausbildungsseminare, sowie andererseits der Nachweis aller gehaltenen internen und externen Vorstellstunden.

Die Prüfung zum Zwischenabschluss „YogalehrerIn Basic BDY“ besteht aus einer 40-seitigen Hausarbeit und einer praktischen Vorstellstunde im Umfang von 45 Minuten.

Die Prüfung zum Abschluss „YogalehrerIn BDY/EYU“ besteht aus einer 65-seitigen Hausarbeit, einer schriftlichen Klausur und einer praktischen Vorstellstunde im Umfang von 45 Minuten.

Es gelten jeweils die aktuellen Prüfungsordnungen des BDY.

# DOZENTEN



**André Jannasch** ist Diplomphysiker und kam vor etwa 25 Jahren in Kontakt mit buddhistischer Meditation. Diese ersten Schritte zum Selbst verfolgte er mit längeren Retreats, schloss verschiedene Ausbildungen psychotherapeutischer Richtungen ab und erkannte im Weg des Yoga, die Schnittpunkte dieser Reise. Seit 2004 leitet er das Yoga Zentrum Jena mit einer Vielzahl von Kursangeboten und führte mit der Integralen Akademie Thüringen bereits 7 Ausbildungsklassen zum erfolgreichen BDY-Abschluss.

**Ananda Leone** lebt und liebt Yoga. Die Erfahrung mit großen Meistern unserer Zeit in Indien, wie Dr. Swami Gitananda, B.K.S. Iyengar, Patabhis Jois; und im Westen mit John Friend oder Bridget Woods-Kramer, vertieften sein Verständnis für eine ganzheitliche Annäherung an Körper und Seele. Sein Unterricht – ashtangasadhana – ist dynamisch, präzise und gleichzeitig durch eine tiefe Verbundenheit mit dem spirituellen Weg gekennzeichnet.



**Christian Hill** inspirierte während seiner vierjährigen BDY-Ausbildung die spielerische Leichtigkeit des Seins bei den kleinsten Yogis. Seine Lehrtätigkeit startete er als Kursleiter für Kinderyoga 2007, wobei zahlreiche Kurse für regionale Volkshochschulen und im Yoga Zentrum Jena hinzugekommen sind. Im Herzen selbst Kind geblieben, vermittelt er in der Ausbildung das Unterrichten mit Kindern, auch aus seiner Erfahrung als Museumspädagoge heraus.



**Evelyn Bierbach** unterrichtet im eigenen Erfurter Yogastudio und in Erfurt seit 8 Jahren Yoga. Neben der vierjährigen BDY-Ausbildung absolvierte sie zahlreiche Zusatzqualifikationen wie Thai-Yoga-Massage, Pilates oder Kursleiter im Programm „Sicher und Gelassen im Stress“. Ihre Spezialthemen sind Vinyasa-Flow, Stress-Prävention, Meditation und Chakrenlehre.

**Gabriele Schambach** fand in Amerika ihre Tür zum Yogaweg. Mit verschiedenen Zertifizierungen internationaler Lehrer, insbesondere im Power-Yoga, fand sie bereits dort die ideale Verbindung von kräftigem Körper und kräftigem Geist. In Jena absolvierte sie zusätzlich die BDY-Ausbildung und unterrichtet seither in zahlreichen Kursen im Yoga Zentrum ihre Idee aus Aktivität, Dynamik und Stille, um den Glanz des Herzens auch abseits der Yoga-Matte zum Leuchten zu bringen.



**Ivonne Kamradt** ist promovierte Geologin und Inhaberin der Thai Yoga-Massagen in Jena. Wie heilsam Berührungen sein können, entdeckte sie bereits während ihrer Ausbildung am ThaiYoga Institut in Erfurt 2013. Ganzheitlich ergänzt sie seither ihre Körperarbeit im eigenen Studio mit der duftend-sinnlichen Kraft der Kräuter, als zertifizierte Yogalehrerin und ihrem YinYoga in Kombination mit Meditation und den heilenden Mantren. Als Dozentin der IAT unterrichtet sie in der Ausbildung seit 2015.



**Klaus König** versteht sich in der Tradition von Krishnamacharya, wobei er die verschiedenen Yogarichtungen, die auf ihn zurückgehen, in den Unterricht integriert. In seiner Arbeit orientiert sich Klaus König hauptsächlich an der präzisen und intensiven Praxis nach Iyengar, er ist zertifizierter Iyengar-Yoga-Lehrer (Introductory II) und hat unter anderem bei Srivatsa Ramaswami, Dharmapriya oder Bryan Kest ein breites Spektrum an Körperarbeit kennengelernt.

**Martin Henniger** ist Indologe mit den Schwerpunkten auf der Analyse und Interpretation von Quellentexten, sowie der Einbeziehung indischer Philosophie in Yogapraxis und -didaktik. Er wird an der Integralen Akademie Thüringen das Yoga-Sutra von Patanjali lehren. Martin Henniger leitet eine eigene Ausbildungsschule in Düsseldorf.



**Petra Götte** gab nach der Geburt ihres Sohnes 1994 dem Lebensweg eine neue Richtung. Wegweisend wurden verschiedene Ausbildungen in asiatischer Körperarbeit, wie Chi Kung, aber auch Pilates. Der Schritt zum Yoga lag nah, um auch dem Geist Tiefe zu verleihen. Mit Abschluss der vierjährigen BDY-Ausbildung führt Petra Götte ihren Lebensweg im Unterricht zusammen und vermittelt in den Kursen die Qualitäten in der Körper-, Atem- und Selbstwahrnehmung.



**Ralf Hasselmann** lernte mehrere Monate Vipassana nach Goenkaji und Yoga in Nordindien und unterrichtet selbst in Berlin und Potsdam. Darauf aufbauend hat er Seminare für Lehramtsstudenten



entwickelt und zahlreiche Workshops dazu geleitet.

Aus seinem Engagement für eine Optimierung des Lernmaterials nach modernen pädagogischen Gesichtspunkten sind in Zusammenarbeit mit Ananda Leone zwei Lehr- und Arbeitsbücher entstanden.

Sein großes Interesse gilt dem leichten, effektiven und freudvollen Lernen.

**Robert Tilp** entdeckte die Faszination der Stille und Klarheit erstmals in der freien Natur Nordamerikas und Australiens. Als begeisterter Judoka waren ihm Körperarbeit und die Gedanken alter Weisheiten nicht fremd. Daher begab er sich als Fastenbegleiter, Heilpraktiker oder Yogatrainer mit eigener Praxis auf seine Reise nach Innen, zu Stille und Klarheit. Auf diese Reise nimmt er seine SchülerInnen gern als Weggefährte mit.



**Susanne Göbel** kam während ihres Studiums der Sozialpädagogik in Jena mit Yoga in Kontakt.

Diese in vielerlei Weise berührende Begegnung möchte sie seither in keiner Weise missen, da diese tiefempfundene Potenzialentfaltung bedeutet, Erfahrungen, Wissen und Dankbarkeit im eigenen

Unterricht weiterzugeben. Aus- und Weiterbildungen in Vipassana-Meditation, Iyengar-Yoga oder Kinderyoga sind ebensolche tragenden Pfeiler für mehr Leichtigkeit und Freiheit im Alltag der BDY-Lehrerin und IAT-Dozentin.

**Tatjana Irene Kamala Schneider** ist zertifizierte integrale Hatha Yoga Unterrichtende. Sie genoss eine zweijährige Ausbildung nach der Tradition Swami Sivanandas bei Yoga Vidya Leipzig. Ebenso praktiziert sie Thai Yoga Massage in der Linie Asokanandas. Ihre Neugier, das Umsetzen der Neugier und jahrelange Praxis hat zu einem wertvollen Erfahrungsschatz geführt. Sie wird als Dozentin für Pränatal Yoga ihr ganzheitliches Wissen einbringen.



**Tobias Weidhase** ist Sprechwissenschaftler und Kommunikationspsychologe. Er ist seit vielen Jahren, auch mit zahlreichen eigenen Kursen, im Yoga verankert und liebt es, sich immer wieder neu darin zu vertiefen und aus der Faszination Neues zu entdecken. In der Ausbildungsgruppe verantwortet Tobias Weidhase den Bereich der Stimm- und Sprechbildung und unterstützt zugleich die Akademie in Organisation und Verwaltung.

**Yvonne Berger** weiß aus eigener Erfahrung: Du selbst zu sein, ist die schönste Art der Freiheit. Langjährige Ausbildungen in verschiedenen Yoga-Traditionen verstärkten diese Sehnsucht nach dem Selbst und, die eigenen Erkenntnisse in liebevoller und individualisierter Weise an SchülerInnen weiterzugeben. Yvonne Berger leitet ein eigenes Yoga-Studio in Hermsdorf und wird in der Ausbildung Anusara-Yoga – den Weg des Herzens – lehren.



## Übernachtungsmöglichkeiten

---

Es besteht die Möglichkeit, in den Räumen der Akademie gegen einen kleinen Unkostenbeitrag von 5 € zu übernachten. Schlafsack, Schlafunterlage und Handtücher sind bitte mitzubringen. Decken, Dusche, Sanitärräume und eine kleine Auswahl an kalten und warmen Getränken sind vor Ort verfügbar. Alternativ empfehlen wir Pensionen und Hotels in der Umgebung, die eigenverantwortlich reserviert werden können.

## Verpflegung

---

Das Frühstück wird durch die Teilnehmer eigenverantwortlich organisiert, eine kleine Auswahl an Getränken ist vorhanden. Für die Mittagspause stehen, dank der zentralen Lage, eine vielfältige Auswahl an Cafés und Restaurants sowie ein Bioladen in der Umgebung zur Verfügung.



Integrale Akademie Thüringen  
André Jannasch  
Bibliotheksweg 1a  
07743 Jena

Tel.: +49 3641 511275  
Mobil: +49 179 7943532  
Internet: [www.yoga-jena.de](http://www.yoga-jena.de)  
E-Mail: [andre@yoga-jena.de](mailto:andre@yoga-jena.de)

