

Yoga – Die Ausbildung im Überblick

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1 bis 5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei sollten die Stufen 3 bis 5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird.

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen.

Lizenzierten DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterzubilden. Jeder Modul-Block umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
YOGA

DTB- Kursleiter*in Yoga

(Stufe 1-5)

- 20 LE ▪ 5 - Supervision
- 25 LE ▪ 4 - Yoga unterrichten und anleiten
- 25 LE ▪ 3 - Mit Yoga ins Gleichgewicht
- 25 LE ▪ 2 - Yoga rund um die Wirbelsäule
- 25 LE ▪ 1 - Das Facettenreichtum des Hatha-Yoga

DTB- Yogalehrer*in (220 LE)

(Aufbaukurse)

- 25 LE ▪ Supervision
- 25 LE ▪ 3 - Pranayama
- 25 LE ▪ 2 - Asana-Variationen
- 25 LE ▪ 1 - Yoga Adjustments

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder DTB-Trainer*in
- oder prof. Ausbildung
- und 1/2 Jahr praktische Yogaerfahrung

DTB- Yogalehrer*in (520 LE)

(Mastermodule)

- 50 LE ▪ Prüfung & Abschlussarbeit
- 75 LE ▪ Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision
- 25 LE ▪ Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision
- 75 LE ▪ Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision
- 25 LE ▪ Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision

L-235151

DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

29.09. – 01.10.2023 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha-Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheits- training oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz)
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 285 € inkl. VP
 GymCard 353 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 330 € inkl. VP
 Regulär 398 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

L-235152

DTB-Kursleiter Yoga Stufe 2

Energie im Fluss – rund um die Wirbelsäule

27. – 29.10.2023 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität)/ Svadhisthana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen)/ Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von MulaBandha
- Anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse

- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Sabine Wurst

Kosten:

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235153

DTB-Kursleiter Yoga Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

01. – 03.12.2023 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)

- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- Die Gunas: Manifestationen der Energien

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 2

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Schötz und Heike Härter

Kosten:

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235154

DTB-Kursleiter Yoga Stufe 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten

26. – 28.01.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/ Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yogastunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Schötz und Thomas Maag

Kosten:

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235155

DTB-Kursleiter Yoga Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

15. – 16.03.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 4

Abschluss:

Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „DTB-Yogalehrer“.

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:	GymCard	205 € inkl. VP
	GymCard	239 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	245 € inkl. VP
	Regulär	279 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-Yogalehrer (220 LE)

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaumodule und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden.

Die Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Die Aufbaumodule werden erst wieder in 2024 angeboten.

BTB-Bildung Plus

Seit Juni 2020 kommen die Bildungsangebote des Badischen Turner-Bundes bis zu euch nach Hause.

BTB-Bildung Plus, das sind Online-Seminare für Trainer und Übungsleiter. Fachlich kompetent und kompakt in der Durchführung.

Welche Themen werden Online angeboten?

Um ständig am Puls der Zeit zu sein und Trends schnellstmöglich aufzugreifen, werden die Seminare auf der Homepage des Badischen Turner-Bundes im Bereich Bildung oder über den BTB-Newsletter veröffentlicht.

Die Online-Seminare erstrecken sich über eine Dauer von zwei Zeitstunden mit einem Mix aus Theorie und Praxis.

Bei den Inhalten orientieren wir uns an aktuellen Trends und all time favorites.

Wie erfolgen Anmeldung und Zugang?

Die Anmeldung erfolgt über das Online-Meldesystem www.btb-tip.de. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Bestätigung per E-Mail.

Die Online-Seminare selbst finden über die Plattform „ZOOM“ statt. Der Zugangslink wird zeitnah zum Termin mit den entsprechenden Informationen versendet.

Welche technischen Voraussetzung sind zur Teilnahme notwendig?

- Stabile Internetverbindung
- Aktuelles Betriebssystem
- Rechner bzw. Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera

Online-Seminar zur Lizenzverlängerung*?

Für ein Teilnahme an einem „BTB-Bildung Plus“-Seminar werden, sofern nicht anders ausgeschrieben, drei Einheiten zur Lizenzverlängerung von Trainer- und Übungsleiterlizenzen angerechnet, unabhängig ob 1. oder 2. Lizenzstufe Prävention.

**Bis zu 50% der Lerneinheiten dürfen online absolviert werden.*

Stornierung

Bei einer Stornierung bis zum Tag vor dem Online-Seminar werden 5 € Bearbeitungsgebühr erhoben. Bei Nicht-Erscheinen wird die volle TN-Gebühr erhoben.

Stornierungen müssen schriftlich an bildungswerk@badischer-turner-bund.de getätigt werden.

Kontakt: BTB-Bildungswerk
0721 / 1815-28
bildungswerk@badischer-turner-bund.de

DTB-Yogalehrer (520 LE)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

- Yoga & Philosophie
- Yoga & Psychologie
- Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision.

Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss:

Nach erfolgreicher und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Yogalehrer (520 LE)“.

Verlängerung des Zertifikats:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

Umfang:

300 Lerneinheiten bzw. pro Modul 25 LE plus Prüfung

L-225176

DTB-Yogalehrer – Yoga & Philosophie II

13. – 15.01.2023 | Sportschule Steinbach

„YOGA IM KONTEXT DER BHAGAVADGITA“

Dieses Mastermodul greift die Lerninhalte aus dem Aufbaukurs 2 der Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (220 LE) auf. Aufbauend auf der Rahmenhandlung der Bhagavadgita und anderer klassischer Schriften werden die vier Yoga-Wege als Mittel der Befreiung vermittelt. Eine Mischung aus Themenstunden, Textstudium, praktischen Übungen, Meditation und Selbsterforschung erläutert und begleitet jeden der vier Wege und macht sie erfahrbar.

Inhalte u.a.:

- Jnana Yoga (Weg des vernunftbegabten Willens)
- Dhyana Yoga (Weg der Verinnerlichung)
- Karma Yoga (Weg des Handelns)
- Bhakti Yoga (Weg der liebenden Hingabe)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Sabine Wurst und Claudia Zoller

Kosten:	GymCard	285 € inkl. VP
	GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	330 € inkl. VP
	Regulär	398 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

L-225177

DTB-Yogalehrer – Yoga & Philosophie III

24. – 26.02.2023 | Sportschule Steinbach

„YOGA & ALIGNMENT“

Die innere und äußere Ausrichtung in Bezug auf die Yogapraxis steht in diesem Modul im Fokus. Die eigene Asanapraxis wird verfeinert und vertieft in Hinblick auf die physische und mentale Ausrichtung und Positionierung. Durch das vergleichende Studium klassischer, philosophischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intension in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert.

Inhalte u.a.:

- Asanapraxis
- Technischschulung
- Pranayama
- Meditation
- Mantra-Rezitation
- Textstudium (Patanjalis Yoga Sutra, Vijnana Bhaivara)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Sabine Wurst und Claudia Zoller

Kosten:	GymCard	285 € inkl. VP
	GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	330 € inkl. VP
	Regulär	398 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

L-225178

**DTB-Yogalehrer –
Yoga & Philosophie Supervision**

25. – 26.03.2023 | Sportschule Schöneck

Voraussetzungen:

- DTB-Yogalehrer
- Teilnahme an den Mastermodulen Yoga & Philosophie I – III

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:	GymCard	205 € inkl. VP
	GymCard	239 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	245 € inkl. VP
	Regulär	279 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

L-235171

**DTB-Yogalehrer –
Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen I**

05. – 07.05.2023 | Sportschule Schöneck

Dieser Themenblock mit dem Schwerpunkt „Yoga für die Gesundheit“ betrachtet unter ganzheitlichen Gesichtspunkten den Einsatz von Yoga in der Prävention und der Rehabilitation. Fundierte Anatomiekenntnisse bilden die Basis für einen befreienden, gesunden Yogaunterricht. In diesem Modul Themenblock werden anatomisch-funktionelle Zusammenhänge für die Yoga-Praxis vermittelt.

Lower body: Schwerpunkt dieses Weiterbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremitäten und der Lenden-Beckenregion. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Füße, Beine, Becken, LWS
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Claudia Stihler

Kosten:	GymCard	285 € inkl. VP
	GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	330 € inkl. VP
	Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235172

**DTB-Yogalehrer –
Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen II**

23. – 25.06.2023 | Sportschule Steinbach

Upper body: Schwerpunkt dieses Aus- bzw. Fortbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremität, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter-Nacken-Region. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Hände, Arme, Schulter, BWS, HWS
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Claudia Stihler

Kosten:	GymCard	285 € inkl. VP
	GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	330 € inkl. VP
	Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235173

**DTB-Yogalehrer –
Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen III**

22. – 24.09.2023 | Sportschule Steinbach

Center body: Schwerpunkt dieses Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen physiologischen und energetischen Vorgängen erklärt. Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise werden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie/Physiologie: Organe, Verdauung, Ernährung
- Atmung, Nervensystem, Drüsen
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis
- Meditation

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Claudia Stihler

Kosten:

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

L-235174

**DTB-Yogalehrer –
Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen –
Supervision**

24. – 26.11.2023 | Sportschule Steinbach

Voraussetzung:

- DTB-Yogalehrer
- Teilnahme an den Mastermodulen Yoga & Anatomie I – III

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Claudia Stihler

Kosten:

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja



Foto: Merd