



phoenix yoga

Zertifikat der Teilnahme

Saskia Behr

hat erfolgreich an der

Hatha Yoga 500 Stunden Ausbildung

im phoenix yoga Studio teilgenommen.

Die Ausbildung wurde im Zeitraum vom 29.03.2023 bis zum 02.11.2025 absolviert und umfasste 500 Stunden. Sie besteht aus einer 200 Stunden Basis-Ausbildung und einer modularen 300 Stunden Aufbau-Ausbildung. Der Inhalt der Ausbildung orientiert sich an den Standards einer im Leitfaden Prävention genannten Fachorganisation.

Nina Karmann
phoenix yoga
Ausbildungsleitung

Braunschweig, 02.11.2025



phoenix yoga

INHALTE DER AUSBILDUNG

FACHPRAKTISCHE UND FACHÜBERGREIFENDE KOMPETENZ

275 Stunden Yogapraxis: Asana, Pranayama und Meditation sowie 30 Stunden Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Theorie und Praxis der Grundasanas | Theorie und Praxis der Asanas für erfahrene Übende | Individuelle Yogapraxis und Personal Training | Asanas für bestimmte Zielgruppen, verschiedene Lebensalter und -phasen (z.B. Kinderyoga, Yoga für Jugendliche, Silver-Yoga 60+ und Prä-/Postnatalyoga) | Medical Yoga und Restorative Yoga: Asanas bei körperlichen Einschränkungen und zur Entspannung und Regeneration | Konzeption und Durchführung von Yogastunden | Yoga-Sequenzen für unterschiedliche Bedürfnisse und Voraussetzungen | Verbale und physische Hilfestellungen und Unterstützungen im Yoga-Unterricht | Methoden für eine gesunde Ausrichtung und individuelle Anpassungen an den Körper | Einführung in die Meditation | Meditationsformen und -techniken | Einführung in Pranayama | Pranayama Theorie und Praxis | Anleiten von Pranayamas und Meditationen Chakra- und Energiearbeit | Yogapraxis (Asana, Pranayama und Meditation bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern) | Meditationserfahrungen und Effekte | Meditation und moderne Wissenschaft | Anleiten von Yoga-Asanas für wesentliche Beschwerdebilder | Wirkung von Asanas mit Verletzungsrisiken und Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder | Techniken und Wirkung von Pranayamas mit Verletzungsrisiken und Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder | Verschiedene Meditationsformen mit Wirkungen und Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder | Nutzung von Hilfsmitteln in der Asana-Praxis | Polyvagal-Theorie | Entspannung, Stressmanagement und Bewegung im Yoga und anderen Techniken | Entspannungstechniken: Autogenes Training, Yoga Nidra, Fantasiereisen | Einfluss von Ayurveda und Ernährung auf die Yoga-Praxis | Grundlagen zur Gesundheitsförderung und Prävention | Spezielle Aspekte in besonderen Lebenslagen, wie z.B. während oder nach Schwangerschaften, sowie in verschiedenen Lebensphasen wie Kindheit, Jugend und Alter | Vor- und Nachbereitung der Ausbildungsmodule | Planen und Unterrichten von Yogastunden zu unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten | Eigene Yogastunden inklusive Prüfungsstunden | Teilnahme an Unterrichtsstunden von anderen und Unterrichtsobversationen | Moderierte Analyse und Feedback



phoenix yoga

INHALTE DER AUSBILDUNG

FACHWISSENSCHAFTLICHE KOMPETENZ

45 Stunden Pädagogik und Psychologie

Grundprinzipien des Unterrichtens | Aufbau und Planung einer Yogastunde | Didaktik und Methodik für den Yogaunterricht | Unterrichten von Anfänger:innen und Fortgeschrittenen | Rhetorik, Erzählkunst, Sprache, Stimmgebung und Stimmtraining | Individuelle Hilfestellungen im Yogaunterricht | Yogalehrende als Gruppenleiter:innen | Werte, Bedürfnisse, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge | Kommunikation mit sich selbst und anderen | Analyse und Reflexion der äußeren und inneren Haltung | Beobachten und Korrektur | Berufsbild Yogalehrer:in | Marktanalysen | Businessplan | Versicherungen | Marketing | Erfahrungsberichte und Tipps aus der Praxis | Stressmanagement und Entspannung | Grundlegende Aspekte von Stressmanagement in Bezug auf Didaktik und Methodik des Yogaunterrichts

60 Stunden Yogalehre, Philosophie und Geschichte des Yoga

Philosophie und Geschichte des Yoga | Ziele und Wege des Yoga | Schriften und Entwicklung des Yoga von den Ursprüngen bis heute | Wesentliche Philosophiesysteme und Schulen des Yoga | Bhagavad Gita und Yoga Sutra von Patanjali | Hatha Yoga Pradipika | Veden | Upanishaden | Advaita Vedanta | Tantra | Hatha Yoga Tradition | Yoga & Buddhismus | Ethik: Yamas & Niyamas | Samkhya-Philosophie | Aspekte des Ayurveda und der traditionellen indischen Medizin | Yoga-Ethik in Beruf und Alltag | Yoga im Bezug zum westlichen Weltbild

90 Stunden Naturwissenschaftliche und medizinische Grundlagen

Grundlagen und Forschung zu Yoga, Asana, Pranayama und Meditation | Wissenschaftliche und medizinische Grundlagen nach den Prinzipien der Spiraldynamik® und weiterer moderner Bewegungslehren | Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und medizinischen Bereich | Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Bewegungsmechanik: Knöchernen Strukturen und Gelenken, Knorpel, Muskel- und Myofasziales Gewebe, Bänder und Sehnen, Funktionsketten, Hormon- und Drüsen system, Atmungssystem, Verdauungssystem, Herz-Kreislauf-System, Lymphsystem, Immunsystem, Nervensystem, Sinnesorgane | Beschwerdebilder und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen | Gesundheitsförderung bei stressbedingten Krankheitsbildern | Sensorisches Lernen | Transfer von Yoga in den Alltag | Neurobiologische Wirkung von Meditation