

## **Berufsbeschreibung**

Yoga ist eine uralte indische Körperdisziplin, die vielen Menschen hier in Europa, die einen Ausweg aus der Hektik und Nervosität des Alltags suchen, hilft. Bei den ruhig und langsam ausgeführten Yoga-Übungen horcht man in sich hinein, sucht die Stille. Man geht körperlich zwar an die Grenze, doch man überschreitet sie nicht. Um sich nicht zu überfordern, lernt man die Achtsamkeit, ein vorsichtiges Umgehen mit dem eigenen Körper und seinen Ressourcen. Gewisse Übungen führt man allmählich immer länger durch – dadurch wird die Selbst-Versenkung gefördert.

Entspannung kann bei den Yoga-Übungen als Nebeneffekt auftreten, muss aber nicht. Der Mensch soll sich als Einheit von »Atem, Körper und Seele« erfahren und sich mit sich selbst auseinander setzen.

Die Yoga-Philosophie umschließt beides, Geist und Körper: Es geht um einen körperlich-geistigen Ausgleich. Manche der Yoga-Übungen kennt man auch im Westen, z.B. den Kopfstand oder den Lotussitz. Ohne die philosophische Basis jedoch ist das Ausführen dieser Übungen nicht das Gleiche.

Der Beruf einer Yogalehrerin, eines Yogalehrers ist anspruchsvoll: Er erfordert Wissen und Können in Philosophie, Körperkunde im weitesten Sinne, Psychologie (da man auch mit kranken Menschen arbeitet) und Pädagogik.

## **Anforderung**

Bescheidenheit, Disziplin, Bereitschaft zu lebenslangem, täglichen Üben, Interesse an Psychologie und Physiologie, Interesse an Ernährungswissenschaft, Interesse an östlicher und westlicher Philosophie, Freude am Lehren, Geduld, pädagogisches Geschick.

## **Ausbildung**

Yogastudium laut Berufsverband der YogalehrerInnen (BDY) dauert 4 Jahre. Der Titel »Yogalehrer/in« ist nicht geschützt.

Für eine kassenärztliche Anerkennung ist meistens eine abgeschlossene Ausbildung als Physiotherapeut/in, Erzieher/in, Lehrer/in, Arzt/Ärztin u.ä. erforderlich.

## **Entwicklungsmöglichkeiten**

Ausbilder/in, Autor/in, Leiter/in einer Yogaschule, Inhaber/in eigene Yogaschule.

## **Kontaktadressen - Berlin**

Weitere Informationen sind beim regionalen Berufsinformationszentrum (BIZ) und bei einer Berufsberaterin oder einem Berufsberater erhältlich.