

Zertifikat

Zertifikat

über den erfolgreichen Abschluss

zur Yogalehrerin (YZU)

Nicole Bohner

geb. am 18.04.1972

hat an der fünfjährigen Ausbildung zur Hatha-Yogalehrerin teilgenommen und die dreiteilige Abschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Dauer der Yogalehrer-Ausbildung 5 Jahre

Anzahl der Unterrichtsstunden 840
(Präsenzünterricht)

Details der Hatha-Yogalehrer/innen-Ausbildung siehe Rückseite.

Ulm, den 07.07.2019



Ulrike Denzer-Römer
Ulrike Denzer-Römer
Yogalehrer-Ausbilderin
Vorsitzende der
Prüfungskommission

Ulrike Grunert
Ulrike Grunert
Yogalehrer-
Ausbilderin

Astrid Geske-Reich
Astrid Geske-Reich
Yogalehrer-Ausbilderin

Christel Hildner
Christel Hildner
Leiterin der
Gesundheitsakademie
Yogazentrum Ulm

Dr. Christoph Hantel
Dr. Christoph Hantel
Leiter der
Ulmer Volkshochschule

Inhalte der Ausbildung Hatha-Yogalehrer/in bei 840 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht

	Unterrichtsstunden
1. Medizinische Grundlagen	140
Physiologie, Atmung, Psychosomatik/Verknüpfung Anatomie-Yoga Bewegungsapparat Atmung, Herz-Kreislauf-System Nervensystem und Endokrinum Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane Wahlthemen	
2. Hatha Yoga	220
Entspannung und Körperwahrnehmung Körperübungen, Asana, Karana/Vinyasa, Kriya, Mudra Atemübungen, Pranayama Wahlthemen	
3. Psychologie	60
Selbst- und Fremdwahrnehmung Yogalehrende als Gruppenleiter/innen Gesprächsführung für Yogalehrende Wahlthemen	
4. Meditation	60
Konzentration Yoga-Meditation nach klassischen Texten Einführung in die verschiedenen Meditationsweisen Wahlthemen	
5. Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga	130
Sanskrit-Grundlagen Geschichte Indiens und die Entwicklung des Yoga bis heute Yogapersonlichkeiten und Traditionen Veden, Upanishaden und Vedanata-Philosophie Samkya-Philosophie Yogasutra des Patanjali Bhagavadgita Tantrismus und Hatha-Yoga-Schriften Wahlthemen	
6. Ethik und Philosophie	40
Weltreligionen, Mystik, Spiritualität Westliche Philosophie Ethik in Beruf und Alltag Wahlthemen	
7. Unterrichtsgestaltung/Unterrichtspraktikum	160
Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichtens Planung und Analyse von Stunden und Kursen Stimme, Sprache, Kommunikation Beobachtung, Korrektur Teilnehmer/innen-orientiertes Unterrichten Umgang mit Gruppen Wahlthemen Unterrichtspraktikum (pro Teilnehmer/in 9 Vorstellstunden mit Besprechungen)	
8. Berufsorientierung	30
Berufsbild, Berufsfeld Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing Wahlthemen	
Insgesamt	840

GesundheitsAkademie – Yogazentrum
Ulmer Volkshochschule e. V.
Kornhausplatz 5
EinsteinHaus
89073 Ulm

Telefon 07 31 15 30 -27
Fax 07 31 15 30 -55
www.vh-ulm.de
info@vh-ulm.de

Das Yogazentrum Ulm, eine Einrichtung der Ulmer Volkshochschule (**vh ulm**), ist ein anerkanntes Yoga-Ausbildungsinstitut, das sich an den Richtlinien des BDY und an dem Curriculum des Leitfadens Prävention orientiert.