



schweiz suisse svizzera

Berufsbild

Diplomierte Yogatherapeutin YCH

Diplomierter Yogatherapeut YCH

Inhaltsverzeichnis

1	Arbeitsgebiet.....	3
1.1	Berufstitel	4
1.2	Arbeitsfelder	4
1.3	Klienten / Klientinnen	4
2	Allgemeine Grundlagen.....	4
2.1	Entwicklung des Yoga	4
2.2	Geschichtliches	5
2.3	Philosophie	6
2.4	Verbreitung in der Schweiz	7
2.5	Menschenbild im Yoga	7
2.6	Ziele der Yogatherapie	8
3	Berufliche Grundlagen	9
3.1	Praktische, theoretische Grundlagen des Yoga und allgemeine medizinische Grundlagen	9
3.2	Philosophische Grundlagen	9
3.3	Didaktische Grundlagen	10
3.4	Therapeutische Grundlagen	10
3.5	Gestaltungsprinzipien	11
4	Grenzen und Kontraindikationen	12
4.1	Allgemein	12
4.2	Körperliche Beschwerden	13
4.3	Psychische Beschwerden	13
4.4	Abgrenzung zum Yogaunterricht	13
5	Gliederung und Umfang der Ausbildung	14
5.1	Voraussetzung für die Ausbildung	14
5.2	Minimale Ausbildungsdauer und Umfang	14
5.3	Eigener Prozess	15
5.4	Svādhyāya – lebenslanges Lernen	15
6	Evaluation / Bewertung der Kompetenzen	15
6.1	Aufgaben der von Yoga Schweiz akkreditierten Ausbildungsinstitutionen	15
6.2	Grundlagenattest	15
6.3	Abschlussattest	16
6.4	Beantragung des Diploms Yogatherapeut/-in YCH	16
	Anhang: Ausbildungsübersicht.....	17

BERUFSBILD

1 Arbeitsgebiet

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH wenden die vielfältigen Methoden des Yoga vorwiegend im therapeutischen Bereich an. Sie unterstützen und begleiten Klienten/-innen in Genesungsprozessen, bei Anliegen und Beschwerden aus ihrem persönlichen, alltäglichen und/oder beruflichen Umfeld und bei der persönlichen Weiterentwicklung nach Bedarf, seelisch, mental, emotional oder körperlich. Das Setting findet in einem geschützten Rahmen im Einzel-, aber auch im Kleingruppenunterricht¹ statt.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH wissen, dass die angewendeten Methoden und Techniken des Yoga effizient und wirksam sind. Vertiefte Kenntnisse über die westlich-medizinischen und die ayurvedischen Grundlagen befähigen diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH zur gezielten und nutzbringenden Anwendung der Methoden und Techniken des Yoga im therapeutischen Prozess. Sie kennen die philosophischen und traditionellen Hintergründe und die therapeutischen Modelle und Konzepte aus dem Yoga, dem Āyurveda (indische Medizin) und gegebenenfalls auch westliche Konzepte, die sich für die Yogatherapie eignen und diese ergänzen. Sie verfügen über Kompetenzen im Bereich einer Befundaufnahme, im Erstellen eines individuellen Therapieplans, in der Gesprächsführung und der Prozessbegleitung. Sinnvolle Evaluationsverfahren, die ermöglichen, einen Entwicklungsprozess und/oder einen Behandlungsverlauf zu überprüfen und entsprechend anzupassen, sind den diplomierten Yogatherapeuten/-innen YCH vertraut, ebenso die gesetzlichen Grundlagen zur Ausübung ihres Berufes.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH nutzen die Methoden und Instrumente des Yoga sowohl auf der körperlichen wie auch auf der mental-emotionalen und der spirituellen Ebene, um ein bestehendes Ungleichgewicht der Klienten/-innen zu evaluieren, Beschwerden zu lindern und um einen ganzheitlichen Prozess zu initiieren und zu unterstützen. Sie können die verschiedenen traditionellen und modernen Methoden und Techniken aus dem Yoga in der Yogatherapie zum Wohle ihrer Klienten/-innen angepasst anwenden. Sie ermöglichen den Klienten/-innen die Reflexion ihres alltäglichen und beruflichen Handelns, ihrer Rollen und Aufgaben, um schädigende Muster zu erkennen und sich von ihnen zu lösen. Sie fördern die Ressourcen und den Genesungs- und Entwicklungsprozess der Klienten/-innen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich ihrer Verantwortung bewusst sind. Sie respektieren die Individualität und die persönlichen Grenzen des Klientensystems² unter Einbezug des momentanen Umfeldes und pflegen eine offene Grundhaltung gegenüber den verschiedenen Yoga- und Therapiesystemen. Sie arbeiten empathisch und ressourcenorientiert und bei Bedarf interdisziplinär mit Personen aus dem Umfeld und/oder mit anderen Fachpersonen zusammen.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können eine fundierte, qualitativ hochwertige Ausbildung von mindestens vier Jahren und einen langjährigen Eigenprozess mit der Methode Yoga

¹ Circa 4–6 Kursteilnehmende.

² Klient/-in und das dazugehörige Umfeld, zum Beispiel Angehörige, weitere Therapierende, Pflegende, aber auch die beruflichen und persönlichen Bedingungen, Hobbys, Wohnort etc.

und vertiefte Erfahrungen mit einer Therapieform³ vorweisen.

1.1 Berufstitel

Diplomierte Yogatherapeutin YCH / Diplomierter Yogatherapeut YCH.

1.2 Arbeitsfelder

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH arbeiten eigenverantwortlich und vorwiegend selbstständigerwerbend, aber auch angestellt oder innerhalb eines interdisziplinären Teams:

- in eigener Institution, Praxis oder in einem Yoga(therapie)zentrum,
- in Yogatherapie-Ausbildungsinstitutionen,
- in Institutionen des Erziehungs- und Sozialwesens,
- in Wirtschaftsunternehmen im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung oder als Begleitung individueller Prozesse von Gruppen oder Einzelpersonen,
- in Gesundheitszentren,
- in Rehabilitationszentren, Spitälern, Kliniken.

1.3 Klienten / Klientinnen

Die Dienstleistungen einer Yogatherapie werden von allen Bevölkerungsgruppen als Einzelperson oder in Kleingruppen in Anspruch genommen. Interessierte Personen können aufgrund persönlicher Anliegen, Beschwerden, Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen eigenständig oder auf Empfehlung einer Drittperson diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH kontaktieren.

Zu den Klienten/-innen gehören Personen, die eine Yogatherapie in einem Gruppen- oder im Einzelsetting präventiv, kurativ oder palliativ (z. B. nach einem Unfall) oder im Sinne einer Palliative Care als alleinige Unterstützungsform wählen oder die Yogatherapie vor oder parallel zu einer laufenden oder nach einer abgeschlossenen schulmedizinischen Behandlung nutzen.

Im Rahmen ihrer beruflichen Weiterentwicklung können sich diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH auch spezialisieren, sei dies auf spezifische Zielgruppen zum Beispiel in Rehabilitationszentren, Spitälern, Kliniken und in Schulen (risikobelastete Berufsgruppen, spezifische Frauen- oder Männerthemen, spezifische Kinder-/Jugendthemen, Seniorinnen und Senioren, Palliative-Care-Team usw.) oder auf spezifische Beschwerdebilder (z. B. Erschöpfungssymptome, Stressfolgen, Unfallfolgen, Auseinandersetzung mit dem Sterben usw.).

2 Allgemeine Grundlagen

2.1 Entwicklung des Yoga

Der Yoga hat seine Wurzeln in Indien. In einer lebendigen Kultur konnten sich bereits im Altertum verschiedene Philosophiesysteme und Anschauungsmodelle entwickeln (siehe 2.3) und

³ Yogatherapie, aber auch Psychotherapie, Körpertherapie, Traumatherapie oder Ähnliches.

darauf basierend wesentliche Konzepte zum besseren Verständnis des Menschen in seiner Ganzheit.

Im Mittelalter sind neue Akzente gesetzt worden bezüglich der Körperübungen (*āsana*⁴). Praktische Erfahrung basiert definitiv nicht mehr auf philosophischen Spekulationen. Damals entstanden auch die meisten der uns heute bekannten und in ihrer Wirksamkeit untersuchten und durch vielfältige Erfahrung reich abgestützten Übungen.

Der moderne Yoga lässt sich nicht auf komplizierte Stellungen reduzieren. Die Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten jedes Einzelnen ist im 20. Jahrhundert gefördert worden und setzt sich bis heute fort. So erklärt sich auch auf eindrückliche Weise die Möglichkeit des therapeutischen Einsatzes des Yoga im physischen, psychischen und spirituellen Bereich. Der Mensch wurde und wird als Ganzes betrachtet und behandelt, sowohl präventiv, kurativ als auch im Sinne einer Palliative Care.

2.2 Geschichtliches

Der Yoga taucht erstmals in Indien auf. Hinweise sind Figurinen, Plastiken und Siegel, die zum Teil mehrere tausend Jahre alt sind und aus Nordindien stammen. Diese Funde könnten spezifische Körperhaltungen (*āsana*) darstellen.

Zahlreiche, noch heute erhaltene Schriften befassen sich eingehend mit den Methoden und Techniken, die in der Yoga-Philosophie detailliert besprochen werden. Hier finden sich präzise Anweisungen, welche Mittel beispielsweise zur Verfügung stehen, um den Körper zu reinigen und zu stärken und die Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration zu steigern. Es wird erläutert, wie die mentalen Funktionsweisen besser erkannt werden können, welche Probleme auftauchen und wie sie eine Weiterentwicklung blockieren oder immer wieder alte Verhaltensmuster aktivieren können, ebenso, wie ein konstruktiver Umgang damit aussehen kann. Die in den Schriften enthaltenen Anweisungen und ihre Resultate werden heute von der modernen wissenschaftlichen Hirnforschung bestätigt. Durch Bewegung, Atmung und Körpererfahrungen allgemein ergeben sich Veränderungen in den für die Körperwahrnehmung zuständigen Gehirnarealen.⁵

Als klare Erfahrungswissenschaft zeigt der Yoga einen immensen Fundus an körperlichen und mentalen Übungspraktiken auf. Yoga erweist sich von unschätzbarem Wert, nicht nur im Bereich der prozessorientierten, begleitenden therapeutischen Arbeit im Einzelunterricht, sondern auch im Bereich des Gruppenunterrichts (z. B. mit Teilnehmenden mit ähnlichen Voraussetzungen, Beschwerden oder Zielvorstellungen).

Im Laufe der Jahre hat sich der Yoga als lebendige Tradition ausgebreitet, diversifiziert und kontinuierlich weiterentwickelt: Die Erkenntnis und die Tatsache, dass die Menschen verschiedene Fähigkeiten besitzen und auch in verschiedenen sozialen Verhältnissen leben, haben dazu geführt, dass es Methoden gibt, die schwerpunktmässig über den körperlichen, den emotional-mental oder den spirituellen Ansatz zum gewünschten Ziel führen.

⁴ Kursiv geschriebene Wörter sind Sanskritbegriffe.

⁵ Neue Literatur und/oder Studien zur Wirksamkeit einer regelmässigen Yogapraxis erscheinen laufend.

2.3 Philosophie

Der Yoga ist einer der ältesten überlieferten ganzheitlichen Übungswege. Er ist:

- eines der klassischen indischen Philosophiesysteme⁶,
- eine Lehre, die Erkennen und mögliches Auflösen des Leidens zum Thema hat, und zwar auf:
 - körperlicher Ebene,
 - mentaler Ebene (Gedanken, Gefühle, Emotionen, auch in Bezug zu einem physischen Leiden),
 - seelisch-spiritueller Ebene,
- eine Lehre von Methoden und Techniken, um sich aus diesem «Kreislauf des Leidens» zu lösen,
- Weg und Ziel in einem.

Dabei werden verschiedene Methoden und Techniken aus dem klassischen Yoga und auch aus dem damit eng verbundenen Āyurveda eingesetzt und angewandt, um:

- die Persönlichkeit zu entwickeln und zu transformieren,
- den Körper gesund zu erhalten,
- das natürliche Bestreben des menschlichen Organismus zu unterstützen, das physische und psychische Gleichgewicht zu stabilisieren,
- den Geist zu klären und zu beruhigen,
- die schädigenden Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen,
- zu einem achtsamen und bewussten Umgang zu führen, mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt,
- die Harmonie von «Körper–Seele–Geist» wiederherzustellen,
- spirituelles Wachstum und Erkenntnisfähigkeit zu fördern.

Neben Patañjalis Yogasūtra stützt sich der Yoga auch auf das damit eng verbundene klassische System Sāṃkhya (Schöpfungsphilosophie des Yoga, massgebend für Menschen- und Weltbild). Das Philosophiesystem des Sāṃkhya bildet einerseits die Grundlage zu Patañjalis Yogasūtra, aber andererseits auch zum indischen Medizinsystem, dem Āyurveda. Weitere Texte betreffen die übrigen Grundlagensysteme in der Yogaphilosophie (Upanishads, Vedānta, Bhagavadgītā, Buddhismus, Hatha-Yoga-Pradīpikā und Tantrismus). In der Hatha-Yoga-Pradīpikā beispielsweise werden zahlreiche Übungsmethoden beschrieben, die sich auf den Āyurveda beziehen. Die Bhagavadgītā schildert in Form eines Epos die verschiedenen Methoden des Yoga. Bereits da wird zum besseren Verständnis einer Aufgabe auf die Notwendigkeit eines Perspektivenwechsels hingewiesen. Der Buddhismus hat sich im Bereich der Geistesschulung entwickelt. Auf ihn berufen sich zahlreiche Meditationsmethoden und -techniken, die den Geist klären und die Erkenntnisfähigkeit steigern. Profunde Kenntnisse dieser Methoden fliessen in einen yogatherapeutischen Begleitprozess mit ein. Diplomierten Yogatherapeuten/-innen YCH sind diese Texte aus der Ausbildung vertraut, und sie haben die Fähigkeit entwickelt, das alte Wissen in neue

⁶ Patañjalis Yogasūtra (ein Quellentext mit 195 Sutren, entstanden ca. 200 v. Chr. bis 400 n. Chr.) spricht von einem achtteiligen Weg. Dabei handelt es sich um Hinweise:

- 1) betreffend den Umgang mit der Umwelt; auf die Beziehungsgestaltung,
- 2) betreffend den Umgang mit sich selber (Körper, psychisch, seelisch/geistig),
- 3) zur Körperarbeit,
- 4) zur Atem- und Energiearbeit,
- 5) zur Zentrierung und Auseinandersetzung mit inneren Gegebenheiten,
- 6–8) zur konzentrativen und meditativen Arbeit.

Worte und eigene Gedanken zu transferieren und es so gegebenenfalls themenbezogen in die Yogatherapie zu integrieren.

2.4 Verbreitung in der Schweiz

In der heutigen Zeit begegnen wir dem Yoga in vielen verschiedenen Stilrichtungen auf Schritt und Tritt in den Medien. Es besteht eine breite Anerkennung des Yoga und seiner positiven Auswirkungen durch alle Gesellschaftsschichten hindurch und auf allen Altersstufen. Ebenso hat sich der Yoga jedoch in den letzten Jahren zum «Lifestyle» entwickelt. Der Berufstitel Yogatherapeut/-in ist bis heute kein geschützter Titel, und das Niveau bezüglich Qualität, Ausbildungsinhalte und Ausbildungsdauer variiert sehr stark. Der Berufsverband Yoga Schweiz hat sich seit seiner Gründung für ein hohes Qualitätsniveau zuerst bei der Ausbildung der Yogalehrer/-innen und später der Yogatherapeuten/-innen eingesetzt.

Unter dem Namen Schweizerische Yoga Gesellschaft wurde der Berufsverband im Jahr 1968 gegründet. Er ist Gründungsmitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU) und hat massgeblich bei der Erstellung des von der EYU geforderten, verbindlichen Basisprogramms bezüglich der Mindestanforderungen bei der Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in mitgewirkt. Die Schweizerische Yoga Gesellschaft von damals ist an der Generalversammlung 2006 zu Yoga Schweiz geworden.

Dieser Berufsverband hat zahlreiche Aktivmitglieder, die Mehrheit davon sind diplomierte Yogalehrer/-innen YCH. Alle von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitutionen verpflichten sich, den Rahmenbedingungen von Yoga Schweiz zu entsprechen. Die vierjährige Grundausbildung bürgt für Professionalität, vor allem im Bereich der Körperarbeit (*āsana* als die klassischen Körperhaltungen und ihre den jeweiligen Bedürfnissen angepassten Variationen), im philosophisch-psychologischen, im didaktisch-methodischen und im therapeutischen Bereich. Ein medizinisches Grundlagenwissen und Kenntnisse über die im Westen häufig auftretenden Krankheitsbilder gehören in die Grundausbildung.

Die von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitutionen richten sich nach den Rahmenbedingungen von Yoga Schweiz⁷ und bilden ihre Studierenden zu diplomierten Yogalehrern/-innen YCH und/oder zu diplomierten Yogatherapeuten/-innen YCH aus. Akzente in Bezug auf Schwerpunkte werden von den Ausbildungsinstitutionen selber gesetzt, immer unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen des Berufsverbandes Yoga Schweiz. Die Ausbildungen an einer von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitution für diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH richten sich im medizinischen Bereich nach den Rahmenbedingungen von Yoga Schweiz und/oder nach den Anforderungen einer gängigen Registrierstelle, wie beispielsweise EMR, ASCA, oder nach den Anforderungen der Oda KT⁸.

2.5 Menschenbild im Yoga

Für den Yoga ist der Mensch ein Wesen auf der Suche nach sich selbst (*ātman*), in aller Regel allerdings, ohne sich dessen bewusst zu sein (*avidyā*), da er die meiste Zeit von sinnlichen Ein-

⁷ Dies betrifft die Ausbildung nach dem jeweiligen Berufsbild und der darin enthaltenen Ausbildungsübersicht (AU), nach den dazugehörigen Inhaltsbeschreibungen (IB), den Kompetenzprofilen (Ko-Re), nach den Rahmenbedingungen (RB) zum internen Prüfungsreglement, zur Projektarbeit (PA) und zur praktischen und mündlichen Abschlussprüfung (PP).

⁸ Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie.

drücken, Gedanken und Emotionen (*vṛtti*) vollkommen in Beschlag genommen wird. Alle Erlebnisse in Kontakt mit der Aussenwelt werden von diesem psychischen Apparat unweigerlich und unmittelbar als angenehm oder unangenehm taxiert. Als Folge davon entsteht eine Art Konditionierung (*saṃskāra*), die einen dazu drängt, nach dem zu streben, was man als angenehm empfindet (*rāga*), und Unangenehmes zu meiden (*dveṣa*). Da beides unausweichlich zum Leben dazugehört, führt eine solche Haltung immer wieder zu Frustration und Leiden (*duḥkha*). Ebenso wird jedoch als selbstverständlich angenommen, dass der Mensch das gesamte Potenzial in sich trägt (*buddhi*), um sich aus diesem Kreislauf der Frustration und des Leidens zu befreien (*mokṣa*) und die Mechanismen, die dazu führen, zu erkennen (*vidyā*).

Es gibt dem Yoga zufolge ein stabiles Glück, das man in fortschreitender Verinnerlichung erfahren kann, indem man gegenüber den Mechanismen der Psyche Gelassenheit (*vairāgya*) entwickelt und immer wieder einen Zustand der Stille (*nirodha*) anstrebt (*abhyāsa*), in dem man zu sich selbst finden kann. Alle Übungen des Yoga dienen letztlich diesem Ziel.

2.6 Ziele der Yogatherapie

Der Yoga sieht Lebensprozesse als ein individuelles und ganzheitliches Geschehen, das Körper, Seele, Geist und Umfeld betrifft. Die Yogatherapie strebt daher mit den vielfältigen Mitteln, Arbeitsweisen und Techniken aus dem Yoga und gegebenenfalls weiteren geeigneten ergänzenden Methoden das gezielte Entwickeln und Stärken folgender Bereiche an:

- Förderung der Selbstwahrnehmung – die Methoden (Mittel, Instrumente) des Yoga fördern sowohl über Körper- und Atemübungen als auch über mentale und meditative Übungen die Selbstwahrnehmung, die Achtsamkeit und das Bewusstsein. Allgemeine Zusammenhänge über Ursache und Wirkung, persönliche Veranlagungen, den Einfluss von äusseren und inneren Umständen etc. können erkannt werden und in eine zunehmende Eigenständigkeit und Selbstverantwortung führen.
- Stärkung der Selbstregulation – Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.
- Stärkung der Lebenskompetenz – Persönlichkeitsentwicklung, aber auch der Umgang mit Beschwerden, Hindernissen und Krankheit und im Entwickeln und Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Entfaltung einzusetzen und den natürlichen Impuls der Homöostase zu unterstützen, um die Anpassung im alltäglichen Umfeld situativ zu fördern.
- Bewusstwerdung der Vergänglichkeit – die realistische Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit und der Vergänglichkeit aller Dinge (*parinama*) kann zu einer bewussten und von tiefem Respekt geprägten Einstellung führen, die das Leben intensiver erfahren lässt.

Die zur Verfügung stehenden Mittel wie der Körper, der Atem und der Geist werden in einem gemeinsamen Prozess mit dem/der Klienten/-in evaluiert, genutzt und gefördert. Die Mittel werden individuell den aktuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten angepasst. Dabei können die unterschiedlichen Techniken der einzelnen Yogatraditionen und gegebenenfalls ergänzende Methoden⁹, die in eine Yogatherapie integriert werden können, gezielt angewendet werden.

⁹ Zum Beispiel Spiraldynamik®, Psycho-, Physio-, Traumatherapie.

3 Berufliche Grundlagen

3.1 Praktische, theoretische Grundlagen des Yoga und allgemeine medizinische Grundlagen

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH kennen aus eigener Erfahrung die verschiedenen Systeme des Yoga und des Āyurveda, die über den Körper, den Atem und den Geist das Wohlbefinden fördern und erhalten und/oder einen Genesungsprozess initiieren. Sie kennen die individuellen Faktoren und die Wechselwirkungen von «Körper, Seele und Geist».

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können eine für die Yogatherapie zielgerichtete und ressourcenorientierte Praxis entwickeln, die das kreative Potenzial und das bereits vorhandene Wissen individuell nutzt, um Entwicklungsprozesse auf verschiedenen Ebenen zu fördern, und damit zu einer Selbstverantwortung und Selbstbestimmung führt.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können durch die fundierten Kenntnisse der verschiedenen Yogawege und geeigneten Yogasequenzen für sich ein persönliches Konzept entwickeln und praktizieren. Sie haben *āsana*, *āsana*-Gruppen und deren Prinzipien, *karāṇa*, *prānāyāma* und *samyāma* (verschiedene Meditationstechniken) studiert, praktiziert und kritisch reflektiert.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können einen mehrjährigen Eigenprozess in der Methode Yoga vorweisen, sie können das eigene Verhalten kritisch reflektieren und haben ein Verständnis für die verschiedenen Anwendungen des Yoga in einer Yogatherapie entwickelt. Der Eigenprozess ermöglicht es, die Erklärungsansätze über die Wirkung des Yoga an sich selbst zu erfahren.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH sind mit den westlichen schulmedizinischen Grundlagen vertraut und kennen häufig auftretende Beschwerde- oder Krankheitsbilder, die als Entscheidungsgrundlage für eine Yogatherapie dienen. Sie sind in der Lage, die anatomischen und physiologischen Kenntnisse und ihr Wissen über die möglichen Hintergründe und Zusammenhänge der Beschwerde- und Krankheitsbilder in der Entwicklung einer abgestimmten persönlichen Yogapraxis und einer Yogatherapie zu berücksichtigen und entsprechend anzupassen.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können gegebenenfalls geeignete Ergänzungsmethoden aus der westlichen Tradition in ihre Praxis und in eine Yogatherapie hinzuziehen, falls fundierte Kenntnisse und Erfahrungen dieser Methoden vorhanden sind und die Integration in die therapeutische Yogapraxis möglich ist.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH gestalten ihre eigene Yogapraxis und die Yogatherapie in diesem Sinne. Sie respektieren ihre eigenen und die Grenzen der Klienten/-innen und vermeiden Abhängigkeitsverhältnisse.

3.2 Philosophische Grundlagen

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH verfügen über fundierte philosophische Grundlagenkenntnisse. Eine durch Yoga Schweiz akkreditierte Ausbildungsinstitution legt bei der Übermittlung Wert darauf, dass die philosophischen Konzepte in einem Gesamtkontext und ohne religiös-sektiererische Ausrichtung gelehrt werden. Ebenso wird eine offene Grundhaltung gegenüber verschiedenen philosophischen Konzepten und Modellen vermittelt.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können Ziele und unterschiedliche Ansätze verschiedener yogaphilosophischer Konzepte und Modelle und das yogische Menschen- und Weltbild intellektuell erfassen, nachvollziehen, eigenständig reflektieren und gegebenenfalls themenbezogen, zielgerichtet und individuell in der Yogatherapie umsetzen.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können die ausbildungsspezifischen Ansätze individuell umsetzen und gegebenenfalls in die Yogatherapie transferieren, westliche und östliche Konzepte miteinander vergleichen und die Bedeutung für die Yogatherapie erfassen. Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können philosophische Konzepte kritisch reflektieren, eigene Überlegungen ableiten und kommentieren.

3.3 Didaktische Grundlagen

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH sind fähig, neben den Einzelsitzungen auch Kleingruppen zu begleiten, je nach Bedarf methodenspezifisch, prozessorientiert, interaktiv, um die unter 2.6 genannten Ziele zu erreichen.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH orientieren sich in ihrem didaktischen Vorgehen an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der jeweiligen Klienten/-innen oder der Kleingruppe und können ihr Vorgehen in umsetzbaren Schritten entsprechend anpassen.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können einen schlüssigen Therapieplan erstellen, therapeutische Interventionen/Unterrichtskonzepte/Sequenzen/Lektionen strukturiert planen, durchführen und auswerten. Sie kennen die verschiedenen philosophischen, methodischen, technischen und ausbildungsspezifischen Grundlagen und deren Übertragung in ein therapeutisches Setting und den therapeutischen Yogaunterricht.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH wenden in den therapeutischen Settings die geeigneten didaktischen Methoden individuell, zielgerichtet und prozessbegleitend an. Ihr Auftreten strahlt Wohlwollen, Unvoreingenommenheit, Empathie und Sicherheit aus, und ihr Handeln ist professionell, auch bei auftauchenden Schwierigkeiten. Klienten/-innen werden in ihren Grenzen, Fähigkeiten, Möglichkeiten und Anliegen verstanden, respektiert und professionell prozesszentriert begleitet, unterstützt und gefördert.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH berücksichtigen in einer Yogatherapie die persönlichen Erfahrungen und Anliegen der jeweiligen Klienten/-innen, sodass der Transfer einer Yogapraxis in die konkrete Alltagsrealität möglich wird.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH arbeiten ressourcenorientiert und fördern die Selbstverantwortung und Selbststeuerung. Sie nutzen in einem Kleingruppenunterricht die gemeinsame Thematik, Zielorientierung und Dynamik der Gruppe.

3.4 Therapeutische Grundlagen

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH kennen die āyurvedamedizinischen und yogarelevanten Grundlagen für therapeutische Konzepte. Fundierte Kenntnisse westlich-medizinischer Grundlagen für therapeutische Konzepte können gegebenenfalls in Verbindung mit dem Yoga ebenfalls die Basis einer Yogatherapie bilden.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH kennen die traditionellen und modernen Mittel, Methoden und Techniken aus dem Yoga und dem Āyurveda, die als Grundlage für ein Therapiesystem dienen. Daneben können gegebenenfalls auch Kenntnisse ergänzender Methoden und Sys-

teme aus dem Westen, die für die Yogatherapie geeignet sind, relevant sein (z. B. im Bereich der Körperarbeit die Spiraldynamik® oder die Physiotherapie, im Bereich der emotional-mentalenen Arbeit die Psychotherapie/MBSR/MBCT oder im Bereich der spirituellen Arbeit die aus der eigenen Kultur bekannten spirituellen Praktiken etc.).

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH schaffen einen Raum des wertfreien Zuhörens und der Integrität. Sie sind in der Lage, eine ausführliche Befundaufnahme durchzuführen, deren Grundlagen nicht nur aus dem ayurvedischen und Yogabereich, sondern gegebenenfalls auch aus den westlichen Traditionen stammen, sofern sie für eine Yogatherapie geeignet sind.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können durch Beobachtungen, Einfühlungsvermögen und Gespräche mit den Klienten/-innen aus der Vielfalt der Techniken und Arbeitsweisen zusammen mit den Klienten/-innen ein passendes Übungsprogramm erarbeiten. Durch regelmäßige Befragungen oder Dokumentationen (z. B. Fotos bei Haltungsbeschwerden) kann ein Behandlungsverlauf gezielt aufgezeigt werden. Die permanente Evaluation dient dazu, die verschiedenen Methoden und Techniken auch während eines Behandlungsverlaufes erweiternd und ganzheitlich anwenden zu können, zum Beispiel von der Haltung (körperliche Ebene) zum Verhalten (emotionale/psychische Ebene) und zur Veränderung, Bewusstseinsweiterung (Lebenssinn).

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH verfügen über eine gut entwickelte Selbstwahrnehmung und nutzen die Methoden einer regelmässigen Intervision und/oder Supervision. Sie orientieren sich am berufsethischen Kodex von Yoga Schweiz und an den ethischen Richtlinien des Yoga. Dazu stehen ihnen in den alten Schriften ethische Anhaltspunkte zur Verfügung, die für ihr Verhalten und ihr Handeln richtungsweisend sind. Im Speziellen wird auf die *yama* (Verhalten gegenüber der Welt) und die *niyama* (Verhalten gegenüber sich selbst) in Patañjalis Yogasūtra hingewiesen. Folgende Aspekte sind ebenso von zentraler Bedeutung:

- Verantwortlichkeit,
- Respekt vor dem andern,
- Differenzverträglichkeit,
- achtsames Handeln und Unvoreingenommenheit.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH kennen die gesetzlichen Grundlagen ihres Wirkungsortes, und sie sind bereit, an ihrer Persönlichkeitsentwicklung im Sinne einer «éducation permanente» zu arbeiten. So können sie sowohl traditionelle als auch die daraus entwickelten moderneren Methoden verantwortungsbewusst und prozesszentriert anwenden.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH reflektieren stets das eigene Verhalten und ihre Rolle kritisch, um daraus Konsequenzen für die vielschichtige Begleitung in einer Yogatherapie ziehen zu können.

3.5 Gestaltungsprinzipien

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH arbeiten vorwiegend mit Einzelpersonen und/oder mit Kleingruppen. In einem Gruppenunterricht arbeiten die Therapeuten/-innen so, dass in der Regel am Anfang einer Sequenz ein prozesszentrierter Austausch stattfindet und die gewonnenen Erkenntnisse in die Gestaltung der nachfolgenden Sequenzen einfließen können.

Für die Abklärung der Anliegen an eine Yogatherapie findet ein Erstgespräch mit einer Befunderhebung statt. Dabei stehen das Gespräch und die Beobachtungen im Vordergrund. Die Klienten/-innen werden ganzheitlich erfasst – in ihrem sozialen Umfeld und ihrer Individualität, den

jeweiligen körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen, in ihren Möglichkeiten, emotionale Ereignisse zu integrieren, in ihren Problemen, Ängsten und Ressourcen. Den Wunsch, Genesung und Wohlbefinden miteinzubeziehen, ist ebenso wichtig wie die Möglichkeiten und Kompetenzen, sich an verändernde Lebensumstände anzupassen. Ressourcen, Einschränkungen und Selbsteinschätzung in Bezug auf Heterostase, Homöostase und Selbstkompetenz sind wichtige Aspekte im Gespräch. Die Klienten/-innen erhalten Informationen über das Setting, die Möglichkeiten und die Grenzen der Yogatherapie. Der therapeutische Prozess wird eingeleitet, und die Therapieziele und eine erste Yogapraxis werden gemeinsam entwickelt. Von Beginn an werden die Klienten/-innen als Mitgestalter des Prozesses wahrgenommen und in ihren Werten und Vorstellungen respektiert.

Die Yogatherapie beinhaltet sowohl im Einzelsetting als auch im Kleingruppenunterricht eine periodische Evaluation der Yogapraxis. Diese beinhaltet methodenspezifische Körper-, Atem-, Energie- und Achtsamkeitsübungen, die Erfahrungen und ein vertieftes Reflektieren ermöglichen, auf einen umfassenden Entwicklungsprozess hinsteuern und auf einen realistischen Transferprozess hinarbeiten. Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH können durch Klänge oder Töne, durch manuelle Hilfestellungen oder durch rein verbale Anleitungen die Kursteilnehmenden in ihren Erfahrungen oder Handlungen unterstützen oder fördern.

Die einzelnen Sequenzen der Yogapraxis werden laufend angepasst und weiterentwickelt. Hinweise zur Tagesroutine oder Nahrungsempfehlungen, beispielsweise aus dem Āyurveda, arbeiten auf einen realistischen Transferprozess hin – die Klienten/-innen können Übungen in den Alltag integrieren und werden damit in ihrer Eigenverantwortlichkeit und Selbstkompetenz gefördert.

Die individuell angepassten yogatherapeutischen Methoden und Techniken können sowohl zur Behebung von Störungen als auch präventiv genutzt werden. Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH zeigen, dass Yogatherapie nicht eine auf die Yogamatte reduzierte Übungsart ist, sondern als Methode kreative, praktische Anwendungen fördert. Angepasste philosophische Referenzen können unterstützend beigezogen werden, Lektürevorschläge für die Klienten/-innen erlauben einen weiteren Schritt. Die Fachkompetenz der diplomierten Yogatherapeuten/-innen YCH und die Selbstkompetenz der Klienten/-innen sind wichtige Gestaltungsprinzipien für die jeweiligen Standortgespräche.

4 Grenzen und Kontraindikationen

4.1 Allgemein

Sind organische oder psychische Leiden, degenerative Prozesse, akute oder schwere Erkrankungen schulmedizinisch diagnostiziert worden, ebenso bei offenen Wunden, Brüchen und Infektionskrankheiten, wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den entsprechenden medizinischen Fachpersonen gesucht. Es müssen entsprechende yogatherapeutische Arbeitsweisen eingesetzt werden.

Manchmal steht nicht die «Behebung» eines Hindernisses oder einer Beschwerde im Vordergrund, sondern das «Vermeiden» von Hindernissen, das Lindern von Sekundärproblemen oder ein veränderter Umgang mit der aktuellen Situation. Dies wird offen kommuniziert. Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH besprechen in der ersten Sitzung den Nutzen der persönlichen Initiative und Verantwortung im therapeutischen Prozess. Geduld, Disziplin und Ausdauer oder

das Annehmen der Umstände werden angesprochen und im Verlauf der Therapie geübt und gefördert¹⁰. Dies bedingt die Bereitschaft, sich mit diesen Aspekten auseinanderzusetzen. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, muss der Einsatz von Yogatherapie überprüft und allenfalls angepasst werden, oder es kommen andere therapeutische Interventionen und eine Weiterweisung infrage.

4.2 Körperliche Beschwerden

Yogatherapie beinhaltet das fundierte Wissen über die Kontraindikationen für methodenspezifische Interventionen oder geeignete Alternativmöglichkeiten bei körperlichen, chronischen oder akuten Zuständen. Oberstes Prinzip lautet *ahimsā* – nicht schaden (wie die Maxime «primum non nocere»). Zeigt sich, dass körperliche Beschwerden durch eine Yogatherapie verstärkt werden, werden die Klienten/-innen aufgefordert, weitere schulmedizinische Abklärungen vorzunehmen. Ebenso, wenn sich über mehrere Wochen der Zustand nicht verbessert.

4.3 Psychische Beschwerden

Besteht der Verdacht auf neurotische Störungen, psychotische Störungen, Borderline, manisch-depressive Störungen oder Depressionen, werden die Klienten/-innen im Gespräch motiviert, eine Fachkraft (Arzt/Ärztin, Psychotherapeut/-in oder Psychologe/-in FSP) aufzusuchen. Im Einverständnis mit den Klienten/-innen kann zusammen mit der behandelnden Fachkraft ein Therapieplan erstellt werden. Wenn jedoch die psychischen Schwierigkeiten dazu führen, dass die unter 4.1 aufgeführten Voraussetzungen auf die Dauer fehlen (Bereitschaft einer zunehmend aktiven Mitarbeit, ein hohes Mass an Initiative und Verantwortung für den Eigenprozess, Geduld, Disziplin und Durchhaltewillen), kann eine Yogatherapie ohne Erfolg bleiben.

Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH verpflichten sich:

- die methodenspezifischen Vorsichtsmassnahmen und Einschränkungen zu respektieren,
- Klienten/-innen bei Bedarf auf geeignete Institutionen und/oder kompetente (ärztliche und medizinische) Begleitung zu verweisen,
- andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch eigenmächtig zu modifizieren,
- weder invasiv zu arbeiten noch Heilmittel abzugeben,
- den Ethikkodex des Berufsstandes einzuhalten.

4.4 Abgrenzung zum Yogaunterricht

Für diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH steht der therapeutische, nicht der pädagogische und agogische Prozess im Vordergrund, siehe dazu auch 2.6 und das Berufsbild diplomierte/-r Yogalehrer/-in YCH. Diplomierte Yogatherapeuten/-innen YCH erstellen zudem eine Befundaufnahme und eine Behandlungsstrategie. Die Gemeinsamkeit besteht im dazugehörigen Grundlagenwissen. Auch wenn es Überschneidungen gibt, unterscheiden sich jedoch die Anwendung der jeweiligen Methoden, Techniken und Modelle grundlegend.

Klienten/-innen suchen ein Yogatherapieangebot aus, um zum Beispiel ein Beschwerdebild zu verbessern, mit ihm anders umzugehen oder einen Genesungsprozess einzuleiten und/oder um

¹⁰ Compliance.

die Gesundheit zu erhalten. Es besteht die Möglichkeit, den Titel Komplementärtherapeut/-in mit Branchenzertifikat OdA KT zu erlangen und eine Höhere Fachprüfung (HFP) zu absolvieren, die zum Titel Komplementärtherapeut/-in mit eidgenössischem Diplom, Methode Yogatherapie führt. Ausbildungsinstitutionen, die nach diesen Kriterien ausbilden, müssen von der OdA KT akkreditiert werden. In einer von Yoga Schweiz erstellten Methodenidentifikation (Metid) wird die auf das Berufsbild Komplementärtherapeut/-in mit eidgenössischem Diplom fokussierte Ausrichtung der Yogatherapie detailliert beschrieben.

5 Gliederung und Umfang der Ausbildung

5.1 Voraussetzung für die Ausbildung

Als Mindestvoraussetzung für die Ausbildung gelten folgende Bedingungen¹¹:

- Volljährigkeit bei Ausbildungsbeginn,
- Lebenserfahrung und Reife,
- mindestens zwei Jahre Eigenerfahrung im Bereich Yoga,
- Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Entwicklungsprozess im Yoga einzulassen.

Auf folgende persönliche Voraussetzungen wird Wert gelegt:

- Offenheit und Bereitschaft, sich mit Grundthemen des Lebens auseinanderzusetzen,
- Bereitschaft, sich selbst körperlich, seelisch und geistig zu erkunden sowie sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden,
- Bereitschaft, sich selbst Sorge zu tragen, sich selbst kennen und einschätzen zu können,
- Kontaktfähigkeit und -freude,
- Integrität und Verantwortungsbewusstsein,
- körperliche und psychische Belastbarkeit,
- Geduld und Ausdauer,
- Konfliktfähigkeit,
- Autonomie und Eigenverantwortlichkeit.

5.2 Minimale Ausbildungsdauer und Umfang¹²

Vier Jahre Gesamtdauer in einem Minimalumfang von 900 Kontaktstunden, darin enthalten sind:

- praktische und theoretische Grundlagen (B1.1 / B1.2 / B1.3),
- philosophische Grundlagen (B2),
- didaktische Grundlagen (B3),
- therapeutische Grundlagen (B4),
- Supervision im Bereich therapeutisches Arbeiten,
- eigene Therapieerfahrung,
- Grundlagen für das Verfassen einer Projektarbeit,
- praktische und mündliche Abschlussprüfung,

¹¹ Bei einer Weiterbildung zum/zur Komplementärtherapeuten/-in mit Branchenzertifikat OdA KT oder zum Komplementärtherapeuten mit eidgenössischem Diplom wird ein Abschluss auf Sekundärstufe II oder eine Äquivalenz vorausgesetzt.

¹² Detaillierte Beschreibung und Aufteilung siehe Anhang: Ausbildungsübersicht.

- zusätzlich
 - 100 Stunden Praxiserfahrung mit eigenen Klienten/-innen,
 - ca. 800 Stunden Selbststudium, inklusive Projektarbeit, schriftlicher Arbeiten/Hausaufgaben und Studium Fachliteratur.
- Das ergibt einen Gesamtumfang von mindestens 1800 Stunden.
- Ein periodisches Coaching durch die Ausbildungsleitung wird vorausgesetzt.

Jede Ausbildungsinstitution ist frei, den Umfang der Stunden zu erhöhen, um Akzente zu setzen.

5.3 Eigener Prozess

Yoga verlangt eine konsequente Eigenpraxis, die auch in den oben erwähnten Schriften (z. B. Patañjalis Yogasūtra) als unabdingbare Voraussetzung erwähnt wird. Dafür werden ca. 800 Stunden einkalkuliert.

Diese Arbeit beinhaltet zum Beispiel:

- eine regelmässige persönliche, themenbezogene und zielführende Praxis,
- Prozesstagebuch führen.

5.4 Svādhyāya – lebenslanges Lernen

Yoga ist ein Weg und ein Entwicklungsprozess, der nie aufhört. Eine stetige Weiterbildung – auch nach der vierjährigen Grundausbildung zum/zur diplomierten/-er Yogatherapeuten/-in YCH – ist eine Selbstverständlichkeit und wird vorausgesetzt. *Svādhyāya* ist eine Grundhaltung, die sich bereits in den Anfängen einer regelmässigen Yogapraxis entwickelt.

6 Evaluation / Bewertung der Kompetenzen

6.1 Aufgaben der von Yoga Schweiz akkreditierten Ausbildungsinstitutionen

Sämtliche Rahmenbedingungen werden von Yoga Schweiz erstellt. Sie werden den Ausbildungsinstitutionen zur Verfügung gestellt und dienen der Qualitätssicherung von Yoga Schweiz. Die Ausbildungsinstitutionen erarbeiten ein internes Prüfungsreglement, das sich an den Rahmenbedingungen von Yoga Schweiz orientiert. Es wird Yoga Schweiz zur Freigabe vorgelegt und ist ein Bestandteil des regulären Anerkennungsverfahrens. Die Freigabe des internen Reglements fällt in den Zuständigkeitsbereich von Yoga Schweiz.

6.2 Grundlagenattest

Die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen stellen die Evaluation sicher für die:

- praktischen, theoretischen und schulmedizinischen Grundlagen,
- philosophischen Grundlagen,
- didaktischen Grundlagen,
- therapeutischen Grundlagen.

Die in der jeweiligen Inhaltsbeschreibung aufgeführten Rahmenbedingungen werden dabei eingehalten.

Das Grundlagenattest gilt als erfüllt, wenn alle Kriterien zumindest in den wesentlichen Teilen erfüllt sind.

Die Evaluation des Grundlagenattests erfolgt schriftlich durch die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen entlang der Evaluationskriterien und ist für Aussenstehende nachvollziehbar.

6.3 Abschlussattest

Die Ausbildungsleitung und/oder die Ausbilder/-innen stellen die Bewertung sicher für die:

- praktische und mündliche Abschlussprüfung anhand eines Einzelsettings,
- Projektarbeit, die sich auf Yogatherapie in einem frei gewählten Kontext bezieht.

Die in der jeweiligen Rahmenbedingung aufgeführten Vorgaben werden dabei eingehalten.

Die Bewertung gilt als erfüllt, wenn alle Kriterien zumindest in den wesentlichen Teilen erfüllt sind. Die Bewertung erfolgt schriftlich durch die Ausbildungsleitung oder Ausbilder/-innen und Experten/-innen entlang der Bewertungskriterien und ist für Aussenstehende nachvollziehbar.

Das Abschlussattest muss von mindestens zwei Experten/-innen bewertet werden. Bei der praktischen und mündlichen Abschlussprüfung werden externe Experten/-innen von Yoga Schweiz zugelassen. Externe Experten/-innen halten sich im Hintergrund, stellen die Einhaltung der formalen Kriterien sicher und haben keine Entscheidungskompetenz bezüglich der Bewertungskriterien.

6.4 Beantragung des Diploms Yogatherapeut/-in YCH

Das Yoga-Schweiz-Diplom wird von der Ausbildungsinstitution mit dem vollständig ausgefüllten Nachweis und mit der Beilage einer elektronischen Fassung der Projektarbeit bei Yoga Schweiz beantragt. Im Nachweis wird durch die Ausbildungsinstitution bestätigt, dass sämtliche Atteste mit einem «erfüllt» vorliegen. Die Diplomübergabe erfolgt an der folgenden Generalversammlung von Yoga Schweiz.

Die Ausbildungsinstitution kann Projektarbeiten als «besonders zu würdigen» empfehlen. Sie werden von Yoga Schweiz durch ein Gremium auf ihre Relevanz für den Yoga begutachtet und können an der folgenden Generalversammlung von Yoga Schweiz von den Diplomanden/-innen vorgestellt werden.

Anhang: Ausbildungsübersicht

DIPLOMIERTE YOGATHERAPEUT/-IN YCH	
LEHRPLAN YOGAAUSBILDUNG YOGA SCHWEIZ	
	B1 PRAKTISCHE UND THEORETISCHE GRUNDLAGEN
	B1.1 Yogakenntnisse und persönliche Yogapraxis
	a) Kenntnisse von verschiedenen Yogawegen (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha-Yoga
	b) Kenntnisse, eigene Praxis und Reflexion von – āsana, āsana-Gruppen und deren Prinzipien, <i>karaṇa</i> – <i>prānāyāma</i> und Meditationstechniken
260 Std.	B1.2 Medizinische Grundlagen (min. 100 Std.)
	a) Schulmedizinische Grundlagen: Anatomie, Physiologie, Pathologie: Zytologie, Histologie, Bewegungsapparat, Atmung, Herz/Kreislauf, Sinnesorgane, Nervensystem, Hormonsystem, Verdauung, Harn- und Geschlechtssystem, Hygiene, Epidemiologie und Notfallmassnahmen
	b) Integration Yogatherapie
	B1.3 Therapeutische Kenntnisse und persönliche Praxis
	a) Kenntnisse von Therapierichtungen, die eine Yogatherapie ergänzen oder bereichern
	b) Integration Yogatherapie
	B2 PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN
	B2.1 Yoga-Philosophie
	a) Tradition, Geschichte, Kultur Indiens
	b) Philosophische Konzepte und Modelle wie Veda, Vedānta, Upanishads, Sāṃkhya, Āyurveda, Patañjali, Buddhismus, Tantrismus
	c) Klassische Texte wie Bhagavadgītā, Upanishads, Sāṃkhya Karikā, Yogasūtra, Hatha-Yoga-Pradīpikā, Gheranda Saṃhitā
140 Std.	B2.2 Yogisches Menschen-/Weltbild und westliche Psychologie
	a) Reflexion: Yoga im Spannungsfeld zwischen Ost und West
	b) Kulturelles und wissenschaftliches Umfeld des Yoga in Ost und West
	B3 DIDAKTISCHE GRUNDLAGEN
50 Std.	a) Methodik, Didaktik im therapeutischen Einzelunterricht
	b) Methodik, Didaktik im therapeutischen Gruppenunterricht
	B4 THERAPEUTISCHE GRUNDLAGEN
160 Std.	a) Westliche medizinische Grundlagen für therapeutische Konzepte («savoir»)
	b) Ayurvedamedizinische und Yoga-Grundlagen für therapeutische Konzepte («savoir»)
	c) Ayurvedische- und Yoga-Grundlagen und Methoden der Befundaufnahme («savoir-faire»)
	d) Westliche Grundlagen und Methoden der Befundaufnahme («savoir-faire»)
	e) Erstellen eines Therapieplans/-konzepts, interdisziplinäre Vernetzung («savoir-faire»)
170 Std.	f) Prozesszentrierte Gesprächsführung («savoir-faire et savoir-être»)
	g) Methoden der Evaluation («savoir-faire»)
	h) Ethische Prinzipien und Theorien («savoir»)
	i) Ethik im Berufsalltag als Yogatherapeut/-in (savoir-faire et savoir-être)
	k) Gesetzliche Grundlagen («savoir et savoir-faire»)
50 Std.	l) Supervision, Intervision («savoir, savoir-faire, savoir-être»)
830 Std.	ZWISCHENTOTAL
60 Std.	Eigentherapie
7 Std.	PA Projektarbeit
3 Std.	PP Praktische, mündliche Prüfung
900 Std.	TOTAL KONTAKTSTUNDEN (mind. 100 Std./Jahr)
100 Std.	Praxis
800 Std.	Eigener Prozess: Selbststudium, inklusive Projektarbeit, schriftlicher Arbeiten/Hausaufgaben und Studium Fachliteratur
1800 Std.	TOTAL