

4.6 Abschlusstest TS-Yoga: Yogalehrer/in

Du hast dich im Rahmen des Grundkurses und in den Ausbildungen „Übungshelfer/in“, „Übungsleiter/in“ schon lange Zeit praktisch und theoretisch mit Yoga beschäftigt. Nun kommst du, um den „Abschlusstest TS-Yoga Lehrer/in“ zu absolvieren: Wunderbar!

Wie du weißt, gibt es keine offizielle Instanz, die den Titel „Yogalehrer/in“ offiziell schützt und legitimiert. Die *Yoga-Alliance* oder der *Bund deutscher Yogalehrer* versuchen das. Die Zulassung der deutschen Krankenkassen läuft unabhängig davon. Mit Bestehen dieser Prüfung ernennen wir dich mit bestem Gewissen zur Yogalehrerin/zum Yogalehrer.

Formal hast du folgendes erreicht, bitte z.B. per Logbuch zum abhaken nachweisen:

500 Yogastunden, je 45 Min. (333 ÜE - je 1,5 Stunden)

- 120 Präsenz-ÜE im Kurs mit theoretischen Anteilen (je 30: Grundkurs, Übungshelfer/in, Übungsleiter/in)
- 120 Stunden Karma-Yoga (Bezahlung der Kurse durch gute Taten)
- 100 externe Yogastunden / Workshops (je 1,5 Std.)

Überprüftes Wissen in den Bereichen Konzepte, Körper, Geist, Übungen

	Grundkurs	Übungshelfer/in	Übungsleiter/in	Yogalehrer/in
Konzepte	1.2 Ganzheitlichkeit – 5 Koshas und 5 Aspekte des Yoga	2.2 Das Konzept von Energie im Yoga	3.2 Raja Yoga – der 8fache Pfad nach Patanjali	4.2 Karma
Körper	1.3 Schicht um Schicht – Körperwelten	2.3 Muskulatur – Kräftigen und Dehnen	3.3 Die "red Flags" deiner Teilnehmer*innen	4.3 therapeutisches Yoga – Yoga bei...
Geist	1.4 Geist und Seele – das Unsichtbare deiner Person	2.4 Ziel des Yogas – das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes	3.4 Entwicklungsstufen in der Yogapraxis	4.4 Aspekte des Geistes
Übungen	1.5 Bewegung und Atem im Sonnengruß	2.5 Asanas – die klassische Rishikesh-Reihe	3.5 Konzentrations- und Endspannungsübungen	4.5 eine vollständige Yogastunde

Für die Prüfung:

Diese Prüfung ist keine „Abfrageprüfung“ – es geht darum, dass du gut vorbereitet DEINE Inhalte und dich selbst als Yogalehrer/in vorstellen kannst. Wir wünschen viel Freude bei der Prüfung!

1. Beschreibe deine Yogapraxis im Alltag und erkläre, warum du Yogalehrer/in sein möchtest
2. Sprich zu 4 Themen aus den oben genannten Wissensbereichen (je 1 Thema) – du kannst auch eigene Inhalte zu den 4 Themengebieten darstellen (Anregungen [hier](#)). Ein neues Thema kannst du gerne auch als Gastbeitrag auf unserer Homepage veröffentlichen.
3. Halte eine Yogastunde mit den Elementen: Impuls, Konzentration, Erwärmung, Asanas, Endentpannung