



# Yogalehrer Ausbildung

Termine 2025



Lindwurmstr. 117 – D-80337 München | [www.osteopathie-ausbildung.de](http://www.osteopathie-ausbildung.de)  
E-Mail: [info@osteopathen-ausbildung.de](mailto:info@osteopathen-ausbildung.de) | Tel.: 089 99016900 | Inh.: Moshe Kastiel

# Modul 17 - Yogalehrer Ausbildung

## Basisstudium - Aufbaustudium

**Die Academy of Medicine and the Art of Living baut auf über 35 Jahre Erfahrung in der medizinischen und paramedizinischen Ausbildung auf.** Mit unserer neuen Yogalehrer-Ausbildung verbinden wir traditionelles Yoga mit einem modernen Ansatz, der Elemente der **Osteopathie, Neurologie** und **Biomechanik** integriert. Grundlage hierfür ist die **NIT Neuro-Integrative Therapie nach M. Kastiel®**.

Unsere Yoga-Ausbildung umfasst ein Basisstudium und ein Aufbaustudium für alle, die Yoga-Kurse verantwortungsvoll und selbstständig planen und durchführen möchten. Sie erhalten eine branchenweit anerkannte Lizenz und profitieren von der Expertise unserer professionellen Dozenten mit langjähriger Erfahrung. Die praxisnahe Ausbildung bereitet Sie optimal auf Ihre Tätigkeit als Yoga-Trainer:in in Fitnessstudios, Rehakliniken oder Ihrem eigenen Yoga-Studio vor.

Für Absolventen des Yoga Aufbaustudiums besteht zudem die Möglichkeit, Ihre Kurse bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) registrieren zu lassen und diese über die Krankenkassen abzurechnen – ein entscheidender Vorteil für Ihre berufliche Zukunft.

## Zielgruppen

### Yoga Basisstudium:

- Diese Ausbildung ist ideal für alle Yoga-Begeisterten, die sich fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten aneignen möchten, um Yoga professionell zu praktizieren – sei es für sich selbst oder für andere.

### Yoga Aufbaustudium:

- Dieses Studium richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und umfassende praktische Erfahrungen sammeln möchten. Mit dem Aufbaustudium können Sie Ihre Yoga-Kurse professionell gestalten und diese bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) registrieren lassen, um Krankenkassenzuschüsse für Ihre Kurse zu ermöglichen.

## Präsenzunterricht und Online Möglichkeit

Der Präsenzunterricht wird an der Medizin und Lebenskunst Akademie, Lindwurmstrasse 117, 80337 München abgehalten. Wenn Sie online von zu Hause aus teilnehmen möchten, sind Sie im laufenden Unterricht über ZOOM zugeschaltet. Die Online Möglichkeit ist für viele unserer Schüler eine willkommene Lösung, wenn es mal nicht anders geht oder die Wegstrecke sehr weit ist. Nach unserer Erfahrung funktioniert dies einwandfrei.

Das sehen wir an Schülern, die die gesamte Ausbildung online absolviert haben

### Wie funktioniert der Online Unterricht?

Der Dozent unterrichtet vor Ort an der Akademie. Alle Teilnehmer bekommen am Freitag vor dem Kurs den Online Zugang. Jeder entscheidet dann selber, ob er online ist oder vor Ort kommt. Das kann man auch tageweise spontan entscheiden. Für die Online Teilnahme braucht man eine eingeschaltete Webcam, die den Teilnehmer zeigt. Ohne Kamera ist keine Online Teilnahme möglich. Die aktive Teilnahme ist vor allem Online sehr wichtig.

## Ziele der Ausbildung

Nach Abschluss der Ausbildung können Sie:

- Yoga-Kurse in Fitnessstudios, Rehakliniken oder Unternehmen leiten.
- Ihr eigenes Yoga-Studio eröffnen.
- Präventionskurse mit Krankenkassenzuschuss anbieten (nach ZPP-Registrierung).

Unsere praxisorientierte Ausbildung vermittelt Ihnen die notwendigen Fähigkeiten, um als Yogalehrer:in erfolgreich zu sein, und eröffnet Ihnen vielfältige berufliche Möglichkeiten.

# Inhalt der Ausbildung

## Yoga - Prinzipien und Methoden:

Die Ausbildung umfasst ein breites Spektrum an Yoga-Stilen, darunter **Hatha Yoga mit Elementen aus Kundalini, Vinyasa, Yin, Restorative Yoga, Raja und Jnana Yoga sowie Alignment Iyengar Yoga**. Ziel ist es, die Vielfalt und Tiefe der Yogapraxis zu verstehen und gezielt anzuwenden. Der Fokus liegt dabei auf der Förderung des Wohlbefindens und der Behandlung spezifischer Gesundheitszustände.

- Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis für gesunde Teilnehmer, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Techniken des Pranayama, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Meditationstechniken mit Hauptwirkungen und Kontraindikationen, Neurobiologie der Meditation
- Yoga-Techniken zur Entspannung und zum Ausgleich des autonomen Nervensystems
- Asanas und Pranayama bei gesundheitlichen Einschränkungen und Beschwerdebildern, Indikationen und Kontraindikationen
- Entwicklung von individuellen Therapieplänen für Klienten

## Yoga integriert mit moderner Medizin und den Prinzipien der MK Method®:

- Diagnostik der Hirn-Körper-Neigung
- Methoden zum Ausgleich der Hirn-Körper-Neigung über Yoga, Qi Gong, energetische Arbeit, Psychologie und geistige Gesundheit
- Grundlagen der Psychologie, Stressmanagement-Techniken, emotionales Gleichgewicht und therapeutische Anwendungen von Yoga für die geistige Gesundheit

## Ethik und Professionalität:

- Verantwortungsvolle Praxis, ethische Standards und professionelles Verhalten als Yoga-Therapeut

## Kommunikation und Interaktion:

- Effektive Kommunikationsfähigkeiten, Beratungstechniken und der Aufbau einer unterstützenden Beziehung zu den Klienten

# Modul 17 - Yogalehrer Ausbildung

## Basisstudium

**Umfang: 216 UE: 6 Kurse zu je 4 Tagen (So, Mo, Di, Mi 10 Uhr – 13 Uhr, 14 Uhr – 18 Uhr)**

**Zertifikat:** Yogalehrer:in nach der MK Methode® Schriftliche und praktische Prüfung am Ende der Ausbildung.

**Voraussetzungen:** Erste eigene Erfahrungen im Yoga sind von Vorteil, jedoch nicht notwendig.

### Termine

KURS	TURNUS A START MAI 2025 DOZENTIN: DIANA AUST
Kurs 1	04.-07. Mai 2025
Kurs 2	25.-28. Mai 2025
Kurs 3	29. Juni - 02. Juli 2025
Kurs 4	27.-30. Juli 2025
Kurs 5	27.- 31. August 2025
Kurs 6	16.-19. November 2025

# Modul 17 - Yogalehrer Ausbildung

## Aufbaustudium

**Umfang: 480 UE: 14 Kurse zu je 4 Tagen (So, Mo, Di, Mi 10 Uhr – 13 Uhr, 14 Uhr – 18 Uhr)**

**Zertifikat:** Yogalehrer:in nach der MK Methode®

**Voraussetzungen:** Yogalehrer Basisstudium

Mit 480 UE kann man sich als Yogatherapeut bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention anmelden und die Yoga Kurse dann mit den Krankenkassen abrechnen.

**Um 480 UE zu erreichen, buchen Sie die folgenden Module hinzu:**

• Yogalehrer Basisstudium Kurs 1-6	216 UE
• Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen Kurs 1-2	72 UE
• Modul 6 - N.I.T. Neuro-integrative Therapie nach M. Kastiel ® Kurs 1-4	144 UE
• Modul 3: Craniosacrale Osteopathie Kurs 1-2	72 UE
<b>TOTAL</b>	<b>480 UE</b>

Wer diese Kurse an der Akademie schon im Rahmen seiner Osteopathie Ausbildung besucht hat, braucht für die 480 UE nur noch die Basisstudium zum Yogalehrer zu machen.

## Yogalehrer Basisstudium

KURS	TURNUS A START MAI 2025 DOZENTIN: DIANA AUST
Kurs 1	04.-07. Mai 2025
Kurs 2	25.-28. Mai 2025
Kurs 3	29. Juni - 02. Juli 2025
Kurs 4	27.-30. Juli 2025
Kurs 5	27.- 31. August 2025
Kurs 6	16.-19. November 2025

## Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

KURS	START JAM 2025	START MAI 2025	START OKT 2025	KURSIHALT
KURS 1	05.-08. Januar 2025	25.-28. Mai 2025	26.-29. Oktober 2025	Einführung in die Anatomie des osteoartikulären und muskulären Systems
KURS 2	12.-15. Januar 2025	29. Juni – 02. Juli 2025	07.-10. Dezember 2025	Einführung in die Anatomie und Physiologie der inneren Organe

## N.I.T. Neuro-integrative Therapie nach M. Kastiel ®

N.I.T.	START AUGUST 2025
KURS 1	10.-13. August 2025
KURS 2	31. August – 03. September 2025
KURS 3	5./6. Und 12./13. Oktober 2025
KURS 4	16.-19. November 2025
Prüfung	19. November 2025

## Modul 3: Craniosacrale Osteopathie

KURS	START AUGUST 2025
KURS 1	08.-11. Juni 2025
KURS 2	13.-16. Juli 2025



Medizin und Lebenskunst Akademie, Inh: M. Kastiel  
Lindwurmstrasse 117, 80337 München,  
Email: [info@osteopathen-ausbildung.de](mailto:info@osteopathen-ausbildung.de),  
Home: [osteopathie-ausbildung.de](http://osteopathie-ausbildung.de),  
Tel.: +49-89-99016900