



## **Yoga Lehrer/innen- Ausbildung Y1 - Abschnitt 1**

Das Yoga-Programm im DRK ist eine Einführung in Asanas, die Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, Unbeweglichkeit und Verspannung zu lösen. Konzentration und die Verbindung von Anspannung und Entspannung sowie von Bewegung und Ruhe erzeugen die charakteristisch-positiven Wirkungen des Hatha-Yoga.

Die Ausbildung erfolgt nach dem „DRK-Yoga-Stufenmodell“ und ist auch für Einsteiger/innen und ältere Menschen geeignet.

- Geschichte und Philosophie des Hatha-Yoga
- Besonderheiten des DRK-Yoga
- Anatomie und Physiologie
- Bedeutung des Atems
- Aufbau und Wirkung der Asanas
- Inhalte und Aufbau einer Yogastunde
- Führen und Leiten von Gruppen
- Yoga auf und mit dem Stuhl

(Hinweise zur Gesamtausbildung siehe bitte unten)

---

### **Zielgruppe**

Interessierte Menschen mit mindestens 2 Jahren eigener Yoga-Erfahrung, die Yoga-Kurse leiten möchten.

---

### **Termin**

24.-28. Februar 2026 (Dienstag - Samstag)

Der Lehrgang ist in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

Ganztägig

---

## Preis

505,- € + Leitfaden 70,-€

---

## Kursleitung:

Irene Buttler, Yoga-Lehrbeauftragte des DRK

---

## Zur Gesamtausbildung (Y1-Y4)

Die vier Ausbildungsabschnitte mit ihren jeweiligen Schwerpunkten bauen aufeinander auf. Zu den Unterrichtsstunden in den Präsenz-Lehrgängen (mit dem Tagesseminar „*Umgang mit Anderen: Gelingende Kommunikation*“) kommen über die gesamte Ausbildungszeit gerechnet weitere Aufwandszeiten für Hospitationen, Lehrgangsprotokolle, mehrere schriftliche Ausarbeitungen sowie die schriftliche Abschlussarbeit. Die gesamte Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. zwei Jahren und umfasst **320 Stunden**.

Ein Erste-Hilfe-Kurs nach den aktuellen Richtlinien muss vor dem Abschlusslehrgang absolviert werden und darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Abschlussmodalitäten:

- Erstellen einer Abschlussarbeit zum Thema Yoga, Ausarbeitung eines Yoga-Kurses
- Praktische Prüfung: Lehrprobe
- Theoretische Prüfung: Colloquium

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung wird DRK-Mitgliedern der Lehrschein „Yoga-Lehrerin/-lehrer für das DRK-Yoga-Programm“ für die Dauer von drei Jahren ausgestellt. Dem DRK nicht zugehörige Teilnehmende erhalten ein **Zertifikat**. Die Lehrschein- bzw. Zertifikatsverlängerung um drei weitere Jahre erfolgt, wenn die Yoga-Lehrerin/der Yoga-Lehrer innerhalb der drei Jahre an Fortbildungen für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer im Umfang von mindestens 32 UE (im Bildungszentrum Schlump bzw. beim DRK) teilgenommen hat.

---

## Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67