

# Hatha Yoga Curriculum Deutscher Yoga Dachverband e.V.

Stufe 2

## Fachwissenschaftliche Kompetenz

### 1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen

### 2. Philosophie und Geschichte des Yoga (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)

- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte
- Ethik: Yama und Niyama
- Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte
- Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda

### 3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)

- Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
- Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

#### 4. **Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)**

- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich Fachpraktische Kompetenz

## **Fachliche Kompetenz**

#### 5. **Yoga Praxis für Gesunde (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)**

- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung<sup>1</sup> und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde
- Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Aspekte von und Interaktion mit Ernährung
- Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)

#### 6. **Yoga Praxis und Krankheit (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)**

- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen
- Mit Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte: Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen • Wesentliche Meditationstechniken mit spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen

- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Interaktion mit Ernährung Fachübergreifende Kompetenz

## **Fachübergreifende Kompetenz**

### **7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt) oga Praxis und Krankheit (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)**

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Die mindestens 2 jährige Hatha-Yoga-Ausbildung (BYV Stufe 2) entspricht mit diesen Mindeststunden dem Leitfaden für Prävention in der Fassung September 2021:

480 Zeitstunden / 16 ECTS / 640 Unterrichtseinheiten (UE) a 45 Minuten

<http://dyv.de>

© Deutscher Yoga Dachverband e.V. (DYV)