



**WEG DER MITTE**

# Yoga-Lehrausbildung

Berufsbegleitendes Studium am  
Europäischen College für Yoga und Therapie



# Yoga-Lehrausbildung

am Europäischen College für Yoga und Therapie heißt:



- BenefitYoga® – ganzheitlich-gesundheitlich orientiert
- Schulung des Bewusstseins für gelebte Achtsamkeit
- Fundiertes traditionsübergreifendes Studium
- Intensive Asana-Praxis
- Professionelle Unterrichtsgestaltung
- Individuelle Begleitung persönlicher Prozesse im Yoga



WEG DER MITTE steht seit 1977 für einen hohen Qualitätsstandard in Aus- und Fachfortbildungen im Gesundheits- und Sozialbereich. Darauf basierend bietet ECYT seit Jahrzehnten eine der umfassendsten Yoga-Lehrerausbildungen in Deutschland, Europa und den USA mit einer ausgeprägten Praxisorientierung. Die Ausbildungen sind berufsbegleitend und dauern 4 ½ Jahre. Hier verbinden sich östliche und westliche Philosophie und Psychologie, Ayurveda, medizinische Grundlagen, Yoga und Meditation.

## Yogalehrer / Yogalehrerin – Beruf und Berufung

Der Beruf des Yogalehrers – freiberuflich und selbständig – hat zunehmende gesellschaftliche Relevanz. Immer mehr Menschen wählen Yoga, um aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Sie können in diesem Berufsfeld einen wirksamen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland leisten, Kooperationspartner der Krankenkassen werden oder auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen arbeiten, um einige Möglichkeiten zu erwähnen.

Mit der BenefitYoga®-Lehrerausbildung am ECYT sind Sie als Dozent für Präventionskurse (nach § 20 SGB VIII) direkt bei der Zentralen Prüfstelle Prävention und somit zentral bei den Krankenkassen anerkannt. Ob Sie Yoga hauptberuflich oder nebenberuflich unterrichten möchten, dieses umfassende Studium gibt Ihnen Kompetenz, Sicherheit und eine solide Basis für die professionelle Ausübung des Berufes als Yogalehrer. Im Vordergrund steht das Interesse an und die Begeisterung für BenefitYoga® mit seinem ganzheitlichen Gesundheitsansatz.

Sie erwerben die Fähigkeit, ein fundiertes methodisches Spektrum professionell anzuwenden, um die Qualität des BenefitYoga® authentisch und kompetent zu vermitteln. Sie lernen, BenefitYoga® nach methodisch-didaktischen Prinzipien zu unterrichten. Dies beinhaltet eine detaillierte Planung, bei der die Unterrichtsbedingungen, eine ganzheitliche Zielsetzung sowie Inhalte und Methoden aufeinander abgestimmt werden. Schrittweise begleiten wir Sie dahin, BenefitYoga® je nach Level situativ angemessen zu unterrichten, um die Teilnehmer in der Harmonisierung von Körper, Atem und Geist individuell zu begleiten.

Getragen von den Erfahrungen während Ihres intensiven Studiums können Sie inspirierend und verantwortungsvoll Ihrer inneren Berufung folgen, basierend auf den ethischen und beruflichen Richtlinien des BenefitYoga®. Mit dem Beruf des Yogalehrers erschließt sich Ihnen eine erfüllende neue Lebensaufgabe.

Nach Abschluss Ihrer Ausbildung bietet ECYT ein umfassendes Angebot von Fachfortbildungen sowie die Teilnahme am Internationalen Qualitätszirkel der BenefitYoga®-Lehrer (siehe auch [www.wegdermitte.de/Aus-und-Fortbildungen-und-Meditation/Retreat](http://www.wegdermitte.de/Aus-und-Fortbildungen-und-Meditation/Retreat)).

## Die BenefitYoga®-Methode

BenefitYoga® ist eine eingetragene Marke in Europa und den USA. Daya Mullins, Ph.D., M.S.C., hat die Methodik des BenefitYoga® basierend auf ihrer über 50-jährigen Arbeit mit Klienten und Patienten auf der Grundlage des traditionellen und authentischen Yoga sowie Ayurveda entwickelt. BenefitYoga® wird in den Gesundheits- und Ausbildungszentren des WEG DER MITTE sowie am ECYT in Kursen, Seminaren, Aus- und Fachfortbildungen sowie Einzelsitzungen seit den 1960er Jahren ganzheit-

lich angewandt und ist integraler Bestandteil der Benefit-Gesundheitsmethode®. Er stellt den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten in den Mittelpunkt und ermöglicht eine spürbare und nachhaltige Stärkung der Gesundheit auf physischer und emotionaler Ebene sowie geistige Klarheit. Die Yogahaltungen im BenefitYoga®-unabhängig, ob es sich um körperliche, emotionale oder geistige Haltungen handelt – sind gesundheitsfördernd und dienen als Weg zur inneren Sammlung und Selbsterkenntnis.

Wichtige Prinzipien im BenefitYoga® sind Achtsamkeit, Selbststudium, Atembeobachtung und Unterscheidungsfähigkeit zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem. Weitere zentrale Themen sind die Präzision in der Ausführung, die Angemessenheit in der Anwendung, der freie Fluss des natürlichen Atems und die Integration in den Alltag.

## Studium und Unterrichtsmethode

Im WEG DER MITTE wurde die Methode des Integrativen Lernens™ entwickelt, die auch am ECYT umgesetzt wird. Hier verbinden sich Theorie und Praxis auf folgende Art und Weise:

- **Eigene Praxis** – Lernen durch Erfahrung
- **Beobachtung** – Lernen durch bewusste Selbstwahrnehmung
- **Studieren** – Lernen durch Rezeption, Reflektion und Evaluation
- **Gruppenarbeit** – Vertiefung des Gelernten durch Austausch in der Lerngruppe
- **Vorlesungen** – Lernen durch aufmerksames Zuhören und Integration
- **Unterrichten** – „Lernen durch Lehren“, Präsentation und Feedback (inklusive Video-Studien von Lehrproben und Impulsreferaten)
- **Projektarbeit** – Lernen durch praktische Umsetzung und Kooperation

Der Weg zu kreativer Kompetenz in persönlicher und beruflicher Anwendung von Yoga ist individuell. Das Ausbildungskonzept des ECYT ist auf die Wesenselemente der Achtsamkeit, der individuellen Begleitung der Übungspraxis und der persönlichen Entwicklung im Yoga abgestimmt.

Von Beginn an wird der Fokus darauf gerichtet, Asanas korrekt und sicher auszuführen und aus der Erfahrung und dem fundierten Verständnis ihrer Wirkungsweise heraus unterrichten zu lernen. Unser Curriculum vermittelt Yoga in seiner Ganzheit mit dem Ziel der ganzheitlichen

Gesundheitsförderung, die im BenefitYoga® ihren adäquaten Ausdruck für den westlichen Menschen findet.

Das ganzheitliche Studium zum BenefitYoga®-Lehrer mit seinen vielschichtigen Lerninhalten fördert klare Strukturen, aktive Kommunikation und Feedback. Die Präsenzstunden bauen in Thematik und Lernzielen aufeinander auf. Individuelles Studium zuhause und gemeinsames Lernen ergänzen und vertiefen den Lehrstoff. Dieser Prozess wird durch mindestens zwölf Einzelstunden während der Ausbildungszeit und eine tägliche eigene Praxis unterstützt.

Weitergehende Unterlagen anfordern: [ecyt.de](http://ecyt.de)



# Inhalte und Umfang

## 1. Präsenzzeiten

Inhalte	Präsenzstunden	ECTS
<b>Hatha-Yoga</b> Körperwahrnehmung, Asana, Karana, Kriya, Mudra und Bandha, Pranayama, Nada-Yoga, Shatkriyas – Bedeutung, Wirkungen auf den verschiedenen Ebenen; Indikationen und Kontraindikationen, Ausführung, Korrekturen, Variationen	250	10
<b>Meditationsformen im Yoga</b> Konzentration, Kontemplation, Meditation, Mantra – Bedeutung, grundlegende Techniken und Praxis, Studium der klassischen Texte	70	2,8
<b>Unterrichtsgestaltung: Methodik und Didaktik</b> Aufbau einer Yogastunde, Zielsetzung, Lehrformen, Vermittlung der Inhalte, Anleitungen, Einsatz von Stimme und Sprache, nonverbale Kommunikation, Korrekturstile, Lehrerpersönlichkeit	120	4,8
<b>Medizinische Grundlagen</b> Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates sowie der Organsysteme (Atmung, Herz-Kreislauf, Nervensystem und Sinnesorgane, Endokrinum, Verdauungsapparat, Ausscheidungsorgane), Aspekte aus der Pathologie	120	4,8
<b>Einführung in Sanskrit</b> Lautlehre, Schriftlehre, Aussprache, Bedeutung, Rezitation	20	0,8
<b>Yoga-Philosophie</b> Grundlagen, Geschichte, wissenschaftliche und philosophische Weltansicht und Lehrmeister, die klassischen Yoga-Wege, Hatha-Yoga-Schriften, Samkhya und andere Darsanas, Bhagavadgita, Veden und Upanishaden, Tantrismus	145	5,8
<b>Raja-Yoga</b> Yogasutra des Patanjali, ganzheitliches Verstehen yoga-psychologischer und geistiger Entwicklungsprozesse, Umsetzung der Yoga-Philosophie im Alltag	95	3,8
<b>Karma-Yoga und Bhakti-Yoga</b> Integration von Yoga in den Alltag, innere yogische Haltungen, praktische Umsetzung yogischer Handlungsweisen	80	3,2
<b>Westliche Philosophie/Weltreligionen/Ethik</b> Epochen und ihre Vertreter; Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus, Hinduismus	40	1,6
<b>Westliche Psychologie</b> Einführung, Grundbegriffe und praktische Bezüge: z.B. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Projektion und Übertragung, Klientenzentrierte Gesprächsführung	30	1,2
<b>Berufsorientierung</b> Berufsfelder, Existenzgründung, Marketing, Finanzen, Berufsverband, Zusammenarbeit mit den Krankenkassen	20	0,8
<b>Präsenzstunden gesamt:</b>	<b>990</b>	<b>39,6</b>

## 2. Praktika, Einzelstunden, Selbststudium und Prüfung

### Inhalte

#### Unterrichtspraktika

Ausarbeitung, Durchführung und Auswertung von mindestens 9 Lehrproben unter Leitung eines Moderators

#### Einzelstunden

Mindestens 12 Einzelstunden als Begleitung und Unterstützung der persönlichen Praxis

### Selbststudium und Prüfungsvorbereitung

Persönliches Studium und Praxis (Sadhana), Arbeitsgruppen, Unterrichtsvorbereitung und -nachbereitung, schriftliche Ausarbeitungen, Protokolle. Schriftliche Beantwortung von Fragen (Studienmaterial kann verwendet werden)

### Prüfung

Schriftliche Klausuren (ohne Hilfsmittel), schriftliche Hausarbeit von ca. 60 Seiten DIN-A4 zu einem selbstgewählten Thema (eigene Zeile), Abschlussprüfung mit Lehrprobe und Prüfungsgespräch

Ab Ende des dritten Ausbildungsjahres unterstützen wir das selbstständige Unterrichten in eigenen Kursen.

Präsenzzeiten pro Jahr (acht Module):

- 7 verlängerte Wochenenden
- 1 fünftägige Intensivzeit

Remember  
your  
Self



## Zwischenprüfung

Nach drei Semestern findet eine Zwischenprüfung statt, welche die Voraussetzung für die Fortführung der Ausbildung bildet. Diese Zwischenprüfung ist sowohl mündlich, schriftlich als auch praktisch.

## Abschlussprüfung

### Prüfungsvoraussetzungen

- Vollständige Teilnahme am 4½-jährigen Studium (versäumter Unterricht kann in separat zu zahlenden Tutorstunden nachgeholt werden)
- Tägliche Yogapraxis während des Studiums
- Nachweis über neun erfolgreich gehaltene Lehrproben
- Erstellen einer Hausarbeit über ein selbst gewähltes, mit der Studienleitung abgesehenes Thema im Bereich Yoga, welches das im Studium erworbene Wissen und Verständnis widerspiegelt
- Zahlung der Prüfungsgebühr von € 540,-

Die Abschlussprüfung ist integraler Bestandteil der Ausbildung und beinhaltet nach bestandener mehrteiliger schriftlicher Prüfung eine praktische Lehrprobe sowie ein Prüfungsgespräch.

## Berufsbezeichnung

Die erfolgreich bestandene Abschlussprüfung berechtigt zur Führung des Titels „BenefitYoga®-Lehrer/in“ oder „Yogalehrer/Yogalehrerin WdM“.

Die Verwendung der geschützten Marke BenefitYoga® beinhaltet neben dem erfolgreichen Abschluss der BenefitYoga®-Lehrerausbildung eine kontinuierliche Weiterbildung am ECYT und die jährliche Teilnahme an den Fortbildungen im Rahmen des Internationalen Qualitätszirkels für BenefitYoga®-Lehrende.

## Ausbildungsgebühren

Die Ausbildungsgebühren betragen € 7.950,-

### Zahlungsmodelle:

- a) Zahlung des Gesamtbetrages mit Beginn der Ausbildung, der Betrag verringert sich in diesem Fall auf € 7.750,-
- b) Anzahlung € 750,- bei Anmeldung, im 1. und 2. Jahr monatliche Raten (zahlbar jeweils bis zum 3. des Monats) in Höhe von € 180,- im 3. und 4. Jahr monatliche Raten (zahlbar wie oben) in Höhe von € 120,-
- c) Anzahlung von € 750,- bei Anmeldung, im 1. und 2. Jahr vierteljährliche Raten (zahlbar jeweils zu Beginn des Vierteljahres) in Höhe von € 550,-, im 3. und 4. Jahr vierteljährliche Raten (zahlbar wie oben) in Höhe von € 350,-

### Einzelstunden:

12 Yoga-Einzelstunden à € 60,-



*Unterkunft und Verpflegung finden im Kloster Gerode statt. Preise bitte im Büro erfragen.*





## Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 25 Jahre
- abgeschlossene Schulausbildung
- abgeschlossene oder laufende Berufsausbildung
- wir empfehlen eigene Yoga-Erfahrung über mindestens drei Jahre unter Anleitung eines ausgebildeten Yogalehrers oder die Absolvierung der BenefitYoga®-Jahresgruppe
- Teilnahme an mindestens zwei BenefitYoga®-Seminaren im WEG DER MITTE Kloster Gerode

Je nach Vorerfahrung Ausnahmen im Einzelfall möglich.

## Bewerbung

- Schriftliche Empfehlung zur Yoga-Lehrerausbildung durch den begleitenden Yogalehrer
- Lebenslauf mit aktuellem Foto

- schriftliche Bewerbung mit folgenden Inhalten:
  - bisherige Yoga-Erfahrung
  - Angabe der Motivation zu der Ausbildung am ECYT / WEG DER MITTE
  - Ihre Zukunftspläne nach Ende der Ausbildung in Bezug auf Yoga
- persönliches Aufnahmegespräch

## Das Dozententeam

Das Dozententeam ist international und besteht aus qualifizierten BenefitYoga®-Lehrern und BenefitYoga®-Therapeuten / EUYT - Europäischer Fachverband für Yogalehrer und Yogatherapeuten. (Alle BenefitYoga®-Therapeuten sind Heilpraktiker und haben zusätzlich zu ihrer 4 1/2-jährigen Yoga-Lehrerausbildung eine mehrjährige profunde Ausbildung in BenefitYoga®-Therapie.) Die Dozenten sind außerdem in medizinischen, sozialen oder psychologischen und körpertherapeutischen Berufen ausgebildet und weisen eine mehrjährige Berufs- und Unterrichtserfahrung sowie kontinuierliche Weiterbildung nach.



Um inspirierend unterrichten zu können, ist es notwendig,  
inspiriert zu praktizieren und die vielen Möglichkeiten,  
die Yoga bietet, zu erforschen.

Der Reichtum des Yoga liegt in den immer neuen  
Verständnisebenen je nach eigenem Entwicklungsstand.

*Daya-ji*



## WEG DER MITTE

Gesund leben • Ausbilden • Heilen • Pflegen

die Dachorganisation des Europäischen College für Yoga und Therapie, ist u.a. Mitglied ...

- im Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin und Thüringen
- in „Gesundheit Berlin“
- in der AGETHUR Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Thüringen
- in der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfBK)
- in der Fördergemeinschaft der Karl und Veronika Carstens Stiftung Natur und Medizin
- im Kneipp-Verein
- im Europäischen Fachverband für Yogalehrer und Yogatherapeuten EUYT
- in der International Association of Yoga Therapists (IAYT), USA

kooperiert mit Kliniken, Gesundheitsinstitutionen, Organisationen und Universitäten u.a.:

- Fortbildungen in Naturheilkunde für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Krankenpfleger an Berliner Krankenhäusern (Charité Universitätsmedizin, Martin-Luther-Krankenhaus, Hubertus-Krankenhaus) und Ausbildungsstätten für Gesundheits- und Sozialberufe (Wannsee-Akademie Berlin, Diakonische Dienste Hannover, etc.)
- Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Qualitätszirkel in der Gesundheitsförderung (Modellprojekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZGA)
- Lonavla Yoga Institute LYI für Yoga und Forschung, Indien, in Zusammenarbeit mit Pune University
- Samata International Center for Yoga Therapy, Los Angeles, USA, in Zusammenarbeit mit Loyola Marymount University





## Kloster Gerode – Ihr Ausbildungsort

Kloster Gerode ist ein ehemaliges Benediktinerkloster, seit 1994 Gesundheits- und Ausbildungszentrum. Es bietet Unterrichtsräume unterschiedlicher Größe, Gästezimmer, Speisesaal, Kloster-Café und Gemeinschaftspraxen für Naturheilkunde und Körpertherapien.

Kloster Gerode ist eingebettet in die Hügellandschaft der nördlichen Mittelgebirge zwischen Harz und Ohmgebirge. Es steht inmitten eines wunderschönen, 10 ha großen Anwesens mit altem Baumbestand und vielfältiger Flora und Fauna. Die alte „Paradiesquelle“ mit Teich und Bächen, mit Obst- und Gemüsegarten sowie ein Heilpflanzengarten mit über 200 Heilpflanzen tragen zu der spürbaren Atmosphäre von Ruhe und Gelassenheit bei. Das ganze Gelände ist von einer Klostermauer aus dem 14. Jahrhundert umgeben.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen in das Kloster Gerode kommen: Die Stille, die Natur, um zu studieren, Behandlungen zu erhalten oder an Kuren und Präventionsangeboten teilzunehmen, um nur einige zu nennen. Menschen aus verschiedenen Ländern treffen sich im Kloster Gerode zum gemeinsamen Lernen im Bereich ganzheitlicher Gesundheit, Yoga und Achtsamkeitspraxis.

Während Ihres Aufenthaltes im Kloster Gerode werden Sie in ein Umfeld eintauchen, das intensive Lernerfah-

rungen ermöglicht. Wenn Sie durch das Eingangstor kommen, sind Sie eingeladen, sich in das „Klosterleben“ hinein zu entspannen. Für die Zeit des Aufenthaltes leben Sie in einer Gemeinschaft auf Zeit, und wir bitten Sie, sich für die Zeit Ihres Hierseins auf diesen Prozess einzulassen.

Der Tagesablauf im Kloster Gerode beinhaltet im Sinne des Integrativen Lernens auch gemeinsame praktische Tätigkeiten von Gästen und Mitarbeitern (Seva). Der Aufenthalt im Kloster Gerode bietet eine reale Erfahrung tieferer Einblicke in eine natürlich-intensive yogische Lebensweise.

Studieren Sie BenefitYoga® am ECYT und erleben Sie eine bedeutsame Zeit der persönlichen und professionellen Entwicklung.

**Wir freuen uns auf Sie,  
Ihr BenefitYoga®-Dozententeam**

**Haben Sie Fragen?  
Rufen Sie uns gerne an: Tel. 036072 - 82 00  
AnsprechpartnerInnen:  
Barbara Irmer, Reimund Grewe**

*Änderungen vorbehalten*

