

YVO Ausbildungsstandard

200 Stunden-Ausbildung (Kontaktstunden) / Dauer: mindestens 2 Jahre

Fachgebiet	Stunden = UE à 60 Min.
Asana, Karana, Mudra	55
Bandha, Kriya, Pranayama	25
Meditation	20
Philosophie, Ethik, Lebensgestaltung	20
Medizinische Grundlagen	20
Unterrichtsgestaltung	20
Unterrichtspraktikum	20
Freie Stunden (Inhalt frei wählbar)	20
Summe	200

Zusätzlich verpflichten sich die Teilnehmer*innen, bis zum Ausbildungs-Abschluss Yoga-Gruppen-Unterricht im Ausmaß von mindestens 10 Stunden à 60 Minuten (oder 7 Sitzungen à 90 Minuten) zu geben.

500 Stunden-Ausbildung (Kontaktstunden) / Dauer: mindestens 4 Jahre

Fachgebiet	Stunden = UE à 60 Min.
Asana, Karana, Mudra	100
Bandha, Kriya, Pranayama	40
Meditation	40
Philosophie	40
Ethik und Lebensgestaltung (als Selbsterfahrung)	20
Medizinische Grundlagen	40
Unterrichtsgestaltung	40
Unterrichtspraktikum	40
Freie Stunden (Inhalt frei wählbar)	140
Summe	500

Zusätzlich verpflichten sich die Teilnehmer*innen, bis zum Ausbildungs-Abschluss Yoga-Gruppen-Unterricht im Ausmaß von mindestens 100 Stunden à 60 Minuten (oder 68 Sitzungen à 90 Minuten) zu geben.

Stand: Oktober 2021

• www.yoga-vereinigung.at •