

# YOGA - Ausbildungen: in der Fülle des Angebots; wie findet man die passende Ausbildung für sich selbst

Immer mehr Yoga-Übende streben eine Ausbildung zum Yogalehrer an. Doch welches „Teacher Training“ ist das richtige? Dazu vier Fragen an Karin Rüger-Thomi, erfahrene Hatha und Anusara-inspired Yogalehrerin und Ausbilderin aus Magglingen (Schweiz):

Wie schätzt du sechswöchige Intensiv-Kurse ein? Kann man danach wirklich als Yogalehrer unterrichten?

Ein sechswöchiger Kurs kann ein wunderbarer Anfang oder eine Ergänzung sein, idealerweise bildet man sich danach noch weiter. Man wird mit den Basics wie Asana, Pranayama, Meditation oder Mantra vertraut gemacht. Ich habe selbst einen 108-stündigen Intensivkurs absolviert, bevor ich später eine erste Hatha Yoga Ausbildung begonnen habe. Dabei lernt man das Alphabet des Yoga, kann danach aber noch keine Gedichte schreiben. Viele Menschen suchen in erster Linie eine tiefere Erfahrung mit Yoga, ohne später unterrichten zu wollen. Solche Intensiv-Kurse sind dafür bestens geeignet.

Wer sollte an einem solchen Yoga Intensiv-Kurs teilnehmen?

Menschen, welche ein wahres Bedürfnis haben, den eigenen inneren Kern zu entdecken und innere Ganzheit zu spüren. Das bildet die Grundlage für das Folgen der Yoga Lehren. Durch das Praktizieren verschiedener Techniken erreicht man einen Zustand, in dem die geistig-seelischen Vorgänge zur Ruhe kommen. Das Wohlbefinden wird gesteigert, Körper und Geist werden gesund gehalten. Darüber hinaus verbessert sich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und man kommt in einen Zustand von grosser Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Wie finde ich das passende Teacher Training für mich?

Ich empfehle, verschiedene Schulen, Studios und Lehrer anzuschauen. Welchen Stil, wenn man überhaupt von Stilen sprechen will, möchtest du später unterrichten und welche Lehrer inspirieren dich? Ich habe mit den Lehrern die ich hervorragend fand, das Gespräch gesucht und weitere Informationen zu deren Werdegang erhalten. Wichtig in erster Linie ist aber, dass man sich in dem zu praktizierenden Yoga „zu Hause“ fühlt und genau dort sollte man anknüpfen.

Welche Kriterien sollte ein Teacher Training erfüllen?

Das Verhältnis von Theorie und Praxis sollte ausgeglichen sein. Zur Theorie gehören Philosophie und Ethik, Anatomie und Physiologie sowie Didaktik; zur Praxis Asanas, Pranayama und Meditation. Nach der ersten Basis-Ausbildung, die meist 200 Stunden umfasst, kann es hilfreich sein, eine Assistenzzeit zu absolvieren – besonders für Menschen ohne Unterrichtserfahrung.

Viele Programme sind ausserdem durch die Internationale Yoga Alliance sowie Wheel of Yoga oder die beiden nationalen Verbände Yoga Schweiz und Schweizer Yogaverband zertifiziert. Das ist eine gute Orientierung, aber es gibt durchaus empfehlenswerte Ausbildungen, die nicht von namhaften Verbänden zertifiziert sind.

---

**Karin Rüger-Thomi** - ist Yoga Alliance E-RYT 500 Hatha Yoga und Anusara-Inspired Yoga Lehrerin. Sie ist anerkanntes Berufsmittglied von Yoga Schweiz YS und der Int.Association of Yoga Therapists IAYT sowie Yoga for the Special Child, LLC lizenziert. Sie leitet seit 2009 eigene Kurse und Workshops und seit 2012 an der Seite von Senior Yoga Lehrer Nakul Kapur, Indien – 200 und 300 Stunden fortgeschrittenen Ausbildungen in Magglingen, Region Biel/Bienne. Informationen zur RYS 200/500 zertifizierten Ausbildungsschule und Ausbildungsprogramm unter [www.yogassva.com](http://www.yogassva.com)

Magglingen, 1.4.2014

Karin Rüger-Thomi - [www.yogassva.com](http://www.yogassva.com)