

Yoga Unterrichten als Beruf und Berufung

„Nichts im Leben wird erfolgreich ohne die tiefste Hingabe und Leidenschaft“

Basho-an

- Ein guter Yogalehrer ist immer auch ein guter Schüler.
- Das Lernen hört nie auf und es ist sinnvoll sich immer einen „Anfänger“ Geist zu bewahren. Was wir nicht Wissen ist immer grösser als unsere angesammelten Informationen, gelernten Techniken und Methoden.
- Yoga erfordert ein kontinuierliches Lernen und Weiterbilden.
- Yoga zu unterrichten ist keine beliebige Aufgabe. Im Gegenteil, man stellt sich in den Dienst einer größeren Tradition und Vision. Jemanden zu unterstützen, mehr Bewusstheit und Gesundheit in das Leben zu bringen und dadurch Leiden zu lindern, ist keine triviale Sache.

Als Yogalehrer/in kannst du Menschen in vielen Belangen und Lebensbereichen unterstützen.

Vielleicht hilfst du ihnen:

- neuen Sinn im Leben zu finden
- ihre innere Größe und Stärke wiederzuentdecken
- sich den Aufgaben des Lebens stellen zu können
- sie in einem Prozess der Veränderung zu unterstützen
- neue positive Inspiration zu bekommen
- sie von chronischen physischen und/oder emotionalen Schmerzen zu befreien
- sie mit der Wiedererlangung einer ganzheitlichen Gesundheit zu erfreuen
- sie mit einer spirituellen Dimension des Lebens zu verbinden

Yogalehrer kommt daher eine ganz andere Bedeutung zu als einem Sportlehrer oder Fitnesstrainer. Um ein engagierter, erfolgreicher Yogalehrer zu sein, bedarf es einer soliden Grundlage folgender Aspekte des Yoga (Auswahl)

- * Yoga Philosophie: Kontext und Sichtweise
- * Yoga als Wissenschaft. Die innere Erforschung von Körper und Geist
- * Ausführung und Wissen über der Yoga Techniken, wie Asana (Yogahaltungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Tiefenentspannung
- * Lehrmethodik: Die Art und Weise der Vermittlung
- * Yoga Unterrichten als Spiegel und zur Selbstkenntnis:
- * Yoga Unterrichten als eine Form des selbstlosen Dienens
- * Yoga und Yoga Unterricht als Kunst
- * Yoga als innerer Weg der Befreiung

Die Elemente eines guten Yoga-Unterrichts

- Erfahrung: Unterrichtserfahrung, aber auch Lebenserfahrung
- Zwischenmenschliche Eigenschaften: Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Geduld, Respekt, Freundlichkeit; Kreativität, Innovativität, Authentizität
- Technisches, Methodisches und philosophisches Wissen

Reflektion:

Was gefällt Dir an Yogalehrern, die Du bisher kennen gelernt hast?

Was gefällt Dir nicht? Warum nicht? Eigene Reaktionen, Gefühle untersuchen!

Was ermuntert Dich, den Yoga Weg zu gehen?