



Yogalehrer-Ausbildung 2026

mit Alex Fraim

2 Jahre / 640 UE | Beginn: Februar 2026 | Hybrid (Präsenz + Online) | Max. 14 Teilnehmende

Diese umfassende 640-UE-Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre eigene Yogapraxis vertiefen, sich persönlich weiterentwickeln und lernen möchten, Yoga mit Kompetenz und Achtsamkeit weiterzugeben.

Warum diese Ausbildung?

- Kleine Gruppen (max. 14 Teilnehmende) – individuelle Begleitung und persönliches Wachstum
- Hybrid-Format – Präsenzwochenenden in Waldkirch + Live-Online-Unterricht für maximale Flexibilität
- Ganzheitlicher Ansatz – Yoga und Ayurveda verbinden sich zu einer lebendigen Praxis
- Praxisnah und lebensnah – Yoga als Weg der Selbsterkenntnis und Transformation
- Krankenkassen-anerkannt (nach Abschlusskriterien der ZPP)
- Langjährige Unterrichtserfahrung – geleitet von Alex Fraim, Yogalehrer und Ayurvedischer Therapeut mit über 20 Jahren Erfahrung

Ziele der Ausbildung

- Vertiefung und Stärkung der eigenen Kraft, Vitalität und Achtsamkeit
- Verständnis der zentralen Prinzipien von Asana, Pranayama, Anatomie und Philosophie
- Erlernen einer präzisen und sicheren Unterrichtsmethodik
- Persönliche Entwicklung, innere Stabilität und tiefere Verbindung zum eigenen Wesen
- Fähigkeit, Yoga an Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen anzupassen
- Integration von ayurvedischem Wissen in den Yoga-Alltag

Aufbau und Struktur

Die Ausbildung umfasst 640 Unterrichtseinheiten (UE) und erstreckt sich über etwa zwei Jahre. Sie kombiniert Präsenzmodule in Waldkirch mit Online-Unterricht, sodass Du auch bei längerer Anreise teilnehmen kannst.

Formate:

- 19 Präsenzwochenenden in Waldkirch (Freitagabend/Samstag/Sonntag)
- 5 Online-Module (Freitagabend/Samstag/Sonntag)
- Eine 7-tägige Intensiv-Woche zum Thema „Yoga Therapie“ (Präsenz)
- Eigenpraxis und Hausarbeiten
- Lehrproben, Lehrpraxis und Supervision

Inhalte im Überblick

- Asana & Pranayama: Grundlagen, Wirkungen, Aufbau, methodisches Unterrichten, Hilfsmittel, Anpassungen
- Anatomie & Physiologie: Bewegungsapparat, Atmung, Kreislauf, Nervensystem, Stressphysiologie
- Yoga-Philosophie & Psychologie: Yoga-Sutras des Patañjali, Bhagavad-Gita, Einführung in transpersonale Psychologie, usw.
- Didaktik & Methodik: Stimmführung, Sprache, Aufbau einer Stunde, Umgang mit Gruppen, Ethik
- Ayurveda: Grundlagen, Doshas, Lebensstil, Ernährung, Jahreszeiten und Praxisanpassung

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestens 3 Jahre regelmäßige Yogapraxis
- Bereitschaft zu kontinuierlicher Eigenpraxis während der Ausbildung
- Offenheit für persönliches Wachstum und selbstverantwortliches Lernen

Ein persönliches Vorgespräch gehört zum Bewerbungsprozess, um gemeinsam zu prüfen, ob die Ausbildung und Dein derzeitiger Weg gut zusammenpassen.

Abschluss und Anerkennung

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du ein Zertifikat über 640 Unterrichtseinheiten, das den Anforderungen der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) entspricht und zur Krankenkassenanerkennung qualifizieren kann.

Die Gebühr umfasst alle Unterrichtseinheiten, Online-Unterricht, Handouts und Supervision. Unterkunft und Verpflegung bei Präsenzmodulen sind separat.

Termine und Investition

Beginn: 6. Februar 2026 / Ende: 9. April 2028

Ort: Institut für Yoga & Ayurveda, Waldkirch

Format: Hybrid (Präsenz + Online)

Genauer Terminplan: siehe unten.

Ausbildungsgebühr:

5.850 € bei einmaliger Zahlung

6.120 € bei monatlicher Ratenzahlung (350 € Anzahlung + 24 × 240 €)

Prüfungsgebühr: 360 €

Ermäßigung: *Hansefit-Mitglieder erhalten eine Reduktion von 600 € auf die Ausbildungsgebühr.*

- Die Gebühr umfasst sämtliche Unterrichtseinheiten, Online-Sessions, Supervision und Handouts.
- Nicht enthalten sind Lehrbücher (siehe unten) sowie Unterkunft und Verpflegung während der Präsenzwochenenden
- (Tee, Wasser und kleine Erfrischungen sind inbegriffen).

Weitere Informationen

- Während der gesamten Ausbildungszeit erhältst Du **25 % Ermäßigung** auf alle Yogakurse, Workshops und Seminare am Institut für Yoga & Ayurveda.
- Eine **Einzelstunde** mit Alex Fraim ist in der Ausbildung enthalten. Sie dient dazu, Deine Praxis individuell zu betrachten – Deine aktuellen Stärken, Herausforderungen und Entwicklungspotenziale klar zu erkennen – damit Du während der gesamten Ausbildung gezielter begleitet werden kannst.
- Zur Vertiefung der eigenen Praxis gehört die Teilnahme an mindestens fünf **Yoga-Workshops** (jeweils mind. 3 Stunden). Ein bereits zuvor absolviertes Yoga-Seminar am Institut für Yoga & Ayurveda kann dabei angerechnet werden.

- Die Ausbildung endet mit einer **praktischen** und **schriftlichen Prüfung**, in der Du zeigen kannst, was sich in Deiner Praxis und Deinem Verständnis entfaltet hat. Nach erfolgreichem Abschluss und dem Einreichen aller Hausarbeiten erhältst Du ein Zertifikat.
- Die Ausbildung erfüllt die aktuellen Richtlinien der **Krankenkassen** für Präventionskurse. Sie orientiert sich am „Leitfaden Prävention“ und entspricht damit den Anforderungen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).

Lehrplan

Zeiten:

Freitag: 17:30 – 20:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr *

Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr *

* inklusive 90 Minuten Mittagspause

TEIL 1 (5 Wochenenden)

- *Philosophische Grundlagen*
- *Betonung auf die Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama nach der Iyengar-Methode)*

Termin 1:

06.02 - 08.02.2026

- Einführung
- Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

Termin 2:

06.03. - 08.03.2026

- Weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra

Termin 3:

17.04. - 19.04.2026

- Weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana)
- Patanjali Yogasutra
- Bhagavad Gita

Termin 4:

15.05. - 17.05.2026

- Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama)
- Bhagavad Gita
- Weitere Philosophie

Termin 5:

online

12.06. - 14.06.2026

- Weitere Verfeinerung der Praxis (Asana & Pranayama)
- Weitere Philosophie
- Quiz

TEIL 2 (4 Wochenenden)

- *Medizinische Grundlagen*
- *Anatomie & Physiologie aus westlicher/schulmedizinischer Sicht (allgemein sowie spezifisch auf Asana bezogen)*
- *Nebenher weitere Verfeinerung von Asana & Pranayama*

Termin 6:

17.07. - 19.07.2026

- Der Bewegungsapparat

Termin 7:

online

25.09. - 27.09.2026

- Der Bewegungsapparat (fortgesetzt)
- physiologische Grundlagen
- das Verdauungssystem

Termin 8:

09.10. - 11.10.2026

- Das Atemsystem
- Das Herz-Kreislauf-System
- Das Harnsystem
- Das Fortpflanzungssystem (weiblich / männlich)

Termin 9:

online

20.11. - 22.11.2026

- Das Nervensystem
- Das Endokrinsystem
- Das Immunsystem
- Quiz

TEIL 3 (7 Wochenenden)

- *Die Kunst des Unterrichtens: Grundlagen und Techniken des Unterrichtens*
- *Stabilisierung und weitere Verfeinerung der eigenen Praxis (Asana & Pranayama)*
- *Beginn des Unterrichtens / Erlernen der Grundtechniken des Unterrichtens*
- *Das Arbeiten mit Hilfsmitteln*

Termin 10:

11.12. - 13.12.2026

- Aufbau einer Yogastunde (Grundprinzipien)
- Technik des Vorzeigens
- Allgemeine Kontrolle einer Unterrichtsklasse
- Das Erteilen von einfachen, klaren und verbalen Anweisungen
- Stimmintonierung, Körpersprache, Kontinuität in den Anweisungen

Termin 11:

15.01. - 17.01.2027

- Das Aneinanderreihen von Haltungen („The Art of Sequencing“)
- Die Technik des Beobachtens und des Folgerns (Atem, Augen, Haut, usw.)
- Das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln
- Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- Die Technik des mündlichen Korrigierens

Termin 12:

12.02.- 14.02.2027

- Die Kunst des Berührens (Korrekturen, die Philosophie des Berührens)
- Die Psychologie des Berührens
- Die verschiedenen Arten der physischen Berührung
- Beobachtung und Folgerung durch Berührung

Termin 13:

12.03. - 14.03.2027

- Allgemeine Unterrichtstechniken
- Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln

Termin 14:

16.04.- 18.04.2027

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln

Termin 15:

07.05. - 09.05.2027

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- Ethik

Termin 16:

11.06. - 13.06.2027

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Weitere Grundarbeit mit Hilfsmitteln
- Quiz

TEIL 4 (8 Wochenenden & 1 Block à 7 Tage)

- *Stabilisierung der Praxis, Verfeinerung des Unterrichtens, vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln, therapeutische Ansätze, Problemfälle, usw.*
- *Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts*
- *Das Unterrichten von Pranayama*
- *Kreativität beim Unterrichten*
- *Therapeutisches Yoga*

- *Ayurveda-Medizin*
- *Prävention durch Yoga & Ayurveda*
- *Vertiefte Auseinandersetzung mit Philosophie / Psychologie*
- *Üben vor der Gruppe mit Feedback*
- *Berufskunde / "The Yoga of Money"*
- *Schriftliche Abschlussprüfung*
- *Praktikum: Mindestens 6 Stunden assistieren (außerhalb des Unterrichts)*
- *Praktische Abschlussprüfung (außerhalb des Unterrichts)*

Termin 17 (Intensivwoche):

10.07. - 16.07.2027

- "Therapeutisches Yoga", Teil 1: Beschwerden des Bewegungsapparats: Rückenprobleme, Nacken-Schulter-Probleme, Hüftprobleme, Skoliose, Knie-Verletzungen & Ischiasbeschwerden
- "Therapeutisches Yoga", Teil 2: Organische Beschwerden & Erkrankungen: Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, Erkrankungen der Schilddrüse, Multiple Sklerose, Parkinson, Asthma, Tinnitus, Ängste, Depression, Menstruation, Menstruations-Beschwerden & Menopause, Yoga während der Schwangerschaft

Termin 18:

online

17.09. - 19.09.2027

- Grundprinzipien & Techniken des Online-Unterrichts
- Die Bandhas
- Die yogische Psychologie und der feinstoffliche Körper (die Nadis, die Chakras, die 3 Körper, die 5 „Koshas"), Mudras, Mantra

Termin 19:

08.10. - 10.10.2027

- Pranayama (Vertiefung der Praxis, das Unterrichten von Pranayama)
- Weitere Stabilisierung und Verfeinerung der Praxis
- Weitere Verfeinerung des Unterrichts
- Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
- Üben vor der Gruppe mit Feedback und Kritik

Termin 20:

26.11. - 28.11.2027

- Gestaltung eines 10-Wochen Anfängerkurses
- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
- Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
- Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback

Termin 21:

17.12. - 19.12. 2027

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
- Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
- Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback

Termin 22:

21.01. - 23.01.2028

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens
- Weitere vertiefte Arbeit mit Hilfsmitteln
- Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback
- „Kreativität“ beim Unterrichten

Termin 23:

18.02. - 20.02.2028

online

- Ayurveda: Grundprinzipien und Theorie der Ayurveda-Medizin
- Praktisches Wissen bzgl. Selbstbehandlung sowie Yoga-- Therapie, Ernährung, Pathogenese (Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht), die Beziehung zwischen Yoga und Ayurveda sowie die Rolle des Ayurveda als Ergänzung zu Yoga
- Prävention durch Ayurveda & Yoga

Termin 24:

10.03. - 12.03.2028

- Einführung in die Sanskrit-Sprache & die Devanagari-Schrift (देवनागरी)
- Auseinandersetzung mit der Philosophie
- Zurückkommen auf die Texte aus dem ersten Jahr

- Weitere Verfeinerung des Unterrichtens und der Arbeit mit Hilfsmitteln und Menschen mit speziellen Bedürfnissen
- Weiteres Üben vor der Gruppe mit Feedback
- Anspruchsvolleres Unterrichten (z.B. bei "Problemfällen")
- Arbeiten mit dem emotionalen Körper
- Arbeiten mit Trauma
- Weitere Vertiefung des Unterrichtens und der Lehrmethoden
- Vorstellstunden

Termin 25:

07.04. - 09.04.2028

- Tieferes Erläutern und Integrieren der Philosophie
- Weitere Vorstellstunden
- Berufskunde
- "The Yoga of Money" (Finanzieller Erfolg als Yogalehrer/in)
- Marketing
- Aspekte im Hinblick auf Ethik, Versicherung und Gesetz
- Anerkennung von den Krankenkassen
- Wiederholung und Zusammenstellung der Lehren der letzten Termine, vor allem mit Bezug auf Lehrkenntnisse und -Techniken
- Schriftliche Abschlussprüfung
- Abschlussfeier

Evtl. Änderungen zum Terminplan sind vorbehalten.

Leseliste:

- Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga - B.K.S. Iyengar
- Licht auf Pranayama: Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga - B.K.S. Iyengar
- Yoga für die Frau: Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft - Geeta S. Iyengar
- Die Wurzeln des Yoga: Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali (Yogasutra) - Eingeleitet und übersetzt von P.Y. Deshpande
- Die Bhagavadgita - Eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran
- Die Lehre der Bhagavad-Gita - Swami Dayananda
- Vollkommene Freiheit: Das große Krishnamurti-Buch - Jiddu Krishnamurti

- Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens - James Nestor
- Die Yoga Tradition - Georg Feuerstein
- Der Mensch - Anatomie und Physiologie - Johann Schwegler & Runhild Lucius
- Yoga-Anatomie 3D: Band 1 - Ray Long
- Anatomie der Bewegung - Blandine Calais-Germain
- Yoga in Bewegung: Einführungskurs - Geeta S. Iyengar
- Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen - B.K.S. Iyengar & Geeta S. Iyengar
- Das große Ayurveda-Heilbuch: Die umfassende Einführung in den Ayurveda - Dr. Vasant Lad

Hinweis: Es ist nicht erforderlich, alle hier aufgeführten Bücher vollständig zu lesen. In vielen Fällen werden ausgewählte Auszüge oder Kapitel empfohlen bzw. zur Lektüre aufgegeben. Viele der genannten Bücher sind gebraucht deutlich günstiger (z. B. über eBay oder andere Plattformen) erhältlich. Sollte es im Einzelfall schwierig sein, ein Buch zu beschaffen, besteht nach Absprache ggf. die Möglichkeit, einzelne Exemplare auszuleihen – bitte bei Bedarf einfach anfragen.