

Woran erkenne ich eine/n guten Yogalehrer/in und finde einen passenden Kurs?

Yoga ist mehr als Bewegung – es ist ein ganzheitliches Konzept, das um es zu unterrichten eine fundierte Ausbildung und Erfahrung erfordert. Die folgende Checkliste hilft Dir, Qualität zu erkennen und die für Dich passende Lehrperson oder den richtigen Kurs zu finden:

1. Ausbildung & Qualifikation

- Fundierte Ausbildung: eine solide Yogalehrer*innen-Ausbildung dauert in der Regel mindestens zwei, besser **drei Jahre**. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDYoga) etwa fordert eine Ausbildung mit umfangreichen Theorie- und Praxisstunden. Die Ausbildung beim **Yogaforum in München**, wo ich ausgebildet wurde, dauerte beispielsweise über drei Jahre und beinhaltete über 600 h.
- Die Mitgliedschaft in einem anerkannten Verband wie dem BDYoga kann ein Hinweis auf hohe Qualitätsstandards sein. Auch das wissenschaftlich arbeitende Yogaforum - München bürgt für eine hohe Qualität seiner Alumni.
- Kenntnisse in **Philosophie & Gesundheit**: gute Lehrer*innen kennen sich mindestens mit Yogaphilosophie, indischer Gesundheitslehre (Ayurveda) sowie gut mit Anatomie aus. Sie können Fehlhaltungen erkennen und helfen Dir, Verletzungen vorbeugen.

2. Unterrichtsqualität & Gruppengröße

- **Betreuung:** in einer Gruppe mit **max. 12–16 Teilnehmenden** kann die Lehrperson individuell auf Dich eingehen. Dasselbe sollte auch für die Ausbildung gelten, die Deine Lehrperson absolviert hat. Du solltest wissen, dass einige Ausbildungen “en mass” konzipiert sind. Ausbildungen mit teilweise bis zu 50 Teilnehmenden sind im Zuge des Yogabooms nicht unüblich.
- **Individuelle Korrekturen:** achte darauf, dass Du regelmäßig manuell (nicht nur verbal) unterstützt wirst. Das hilft Deiner Körperwahrnehmung und fördert Deine Lernfortschritte.
- Yoga soll Dir **helfen - statt Dir zu schaden:** besonders komplexe Asanas wie Schulter- oder Kopfstand müssen sorgfältig und über einen längeren Zeitraum aufgebaut werden – inklusive angepasster Varianten und Hilfsmittel.

3. Haltung & Methodik

- **Kein Leistungsdruck:** Eine guter Yogalehrer*in vermittelt, wie Du achtsam und respektvoll mit Deinem Körper umgehst – ohne Druck oder Überforderung.
- **Keine Schmerzen:** Schmerzen sind im Yoga immer ein Warnsignal. Gute Lehrer*innen erkennen das an und zeigen Dir passende Alternativen.
- **Gleichgewicht** statt Auspowern: Yoga zielt auf ein Gleichgewicht aus Bewegung (Vata), Intensität (Pitta) und Stabilität (Kapha).

4. Deine persönlichen Voraussetzungen

- Gesundheit & Vorerkrankungen:

Du solltest über körperliche Einschränkungen sprechen können. Deine Verfassung sollte im Unterricht individuell berücksichtigt werden.

5. Yogareisen kritisch prüfen

- Der Markt für Yogaretreats boomt. Informiere Dich gut, von wem Du unterrichtet wirst.
- Du kannst Dich z.B fragen: sind die Heimatkurse desjenigen, der Dich dort unterrichtet, von den Krankenkassen zertifiziert? Welche Ausbildung hat er/sie genossen? Namen von Promis aus anderen Branchen müssen keine Garantie für Yogaqualität sein.
- Meine Empfehlung: schaue nicht nur, ob Dir das Datum einer Reise passt, sondern lese die Retreatbeschreibung.

Wenn Du Dir diese Punkte bewusst machst, findest Du leichter einen Yogaweg, der Dich stärkt – auf und jenseits der Matte.