



Zwischen Himmel und Erde

yoga

Curriculum Beckenboden-Yoga-Ausbildung (300h) Präsenzlehrgang Schweiz 2025

Änderungen vorbehalten

Angestrebter Abschluss: Zertifizierte Beckenboden-Yoga-Lehrerin nach Sarah Lucke
(bei freien Plätzen Teilnahme an der Ausbildung ohne Zertifizierungswunsch möglich)

Ausbildungsort: Rössli Trogen, Hinterdorf 5, 9043 Trogen/AR, Schweiz

Ausbildungsgruppe: max. 14 Teilnehmerinnen

Zeitraum: 17. Januar 2025 bis 15. Dezember 2025

Ausbildungszeiten: Fr. 16.00 bis 19.00 Uhr / Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr / So. 8.00 bis 16.00 Uhr
mit gemeinsamen Frühstück und Mittagessen

17. - 19. Januar 25: 1. Ausbildungswochenende
14. - 16. Februar 25: 2. Ausbildungswochenende
14. - 16. März 25: 3. Ausbildungswochenende
5. April, 10.00 – 12.00 Uhr: Zoom-Call (online)
09. - 11. Mai 25: 4. Ausbildungswochenende
27. - 29. Juni 25: 5. Ausbildungswochenende
26. Juli, 10.00 – 12.00 Uhr: Zoom-Call (online)
22. - 24. August 25: 6. Ausbildungswochenende
19. - 21. September 25: 7. Ausbildungswochenende
4. Oktober, 10.00 – 12.00 Uhr: Zoom-Call (online)
24. - 26. Oktober 25: 8. Ausbildungswochenende
21. - 23. November 25: 9. Ausbildungswochenende
12. - 14. Dezember 25: 10. Ausbildungswochenende

alle zehn Wochenenden als Präsenzwochenenden in Trogen
Zoom-Calls (online per Zoom-Meeting für Austausch und Fragen)

Ausbildnerinnen:

Präsenzwochenenden mit Tamara Lenherr, diplomierte Yogalehrerin (YA500) und Pranayama Lehrerin (YA 300), Ausbilderin bei Body-Mind-Spirit, Erwachsenenbildnerin, Mutter

Online-Kurs und E-Learnings von Sarah Lucke, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, Beckenbodentrainerin, Autorin, Mutter. Zertifiziert mit dem Siegel „Qualität – Transparenz – Integrität“ des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.



LEHRPLAN

Ausbildungswochenenden vor Ort

1. Ausbildungswochenende:

Entspannung (Beckenboden und Stress, Nervensystem, Pranayama, Psyche / Geist)
Anatomie und Physiologie (Becken, Gelenke, Beckenboden)
Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
Redekreise

Selbständiges Arbeiten bis zum 2. Ausbildungswochenende:

tägliches Üben
wöchentliche kurze Erfahrungsberichte schreiben
wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

2. Ausbildungswochenende

Anatomie und Physiologie (Beckenboden tiefe Schichten, Atemsystem)
Beschwerdebilder Beckenboden und der Umgang damit
Atmung
Kraftaufbau aus der Entspannung heraus
Erarbeitung von weiteren Übungen aus dem Kurskonzept
Redekreise

Selbständiges Arbeiten bis zum 3. Ausbildungswochenende

tägliches Üben
wöchentliche kurze Erfahrungsberichte schreiben
wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

3. Ausbildungswochenende

Anatomie und Physiologie (Wirbelsäule, Core)
Stimme, Klang
Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
Redekreise

Selbständiges Arbeiten bis zum 4. Ausbildungswochenende:

tägliches Üben
monatliche kurze Erfahrungsberichte schreiben
wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
Theoretische Inhalte vertiefen

4. Ausbildungswochenende

Vertiefung
Verbindung
Sprache/ Ansagen beim Unterrichten
Übungen Anleiten + Feedback
Redekreise



5. Ausbildungswochenende

Anatomie und Physiologie (Myofasziale Verbindungen, Asana Praxis)
Der Beckenboden in Asanas
Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
Redekreise

Selbständiges Arbeiten bis zum 5. Ausbildungswochenende:

tägliches Üben
monatliche Erfahrungsberichte schreiben
wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
theoretische Inhalte vertiefen

6. Ausbildungswochenende

Vertiefung
Verbindung
Unterrichten (Unterrichtsaufbau, Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht)
Feedbackrunden
Redekreise
persönliches Zwischengespräch

7. Ausbildungswochenende

Wurzelchakra-Heilarbeit
Stimme und Beckenboden
Tensegraty
Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
Redekreise

Selbständiges Arbeiten bis zum 6. Ausbildungswochenende

tägliches Üben
monatliche Erfahrungsberichte schreiben
wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
Theoretische Inhalte vertiefen
Start 2. Durchgang Beckenboden-Yoga Onlinekurs

8. Ausbildungswochenende

Anatomie und Physiologie (Muskeln und Faszien näher betrachten)
Asana-Analyse
Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht
Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
Unterrichtsaufbau / Lehrprobenvorbereitung

Selbständiges Arbeiten bis zum 9. Ausbildungswochenende

tägliches Üben
regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
Theoretische Inhalte vertiefen
Vorbereitung der Lehrprobe

praktische Prüfung

Konzeption der Lehrprobe
Lehrprobe vor Ort am 9. Ausbildungswochenende
Es besteht die Möglichkeit die Lehrprobe zu wiederholen (Extrakosten + Wartezeit)



Zwischen Himmel und Erde

yoga

9. Ausbildungswochenende

Vertiefung
Verbindung
Lehrproben
Feedbackrunden

Selbständige Arbeiten bis zum Abschlussseminar

tägliches Üben
Theoretische Inhalte vertiefen
Abschlussbericht schreiben

10. Ausbildungswochenende / Abschlusswochenende

Theoretische Wissensüberprüfung
Lehrprobe analysieren (Vertiefung und Wiederholung)
Myofasziale Selbstmassage
Ergänzende Übungen
Redekreise
Ausblick und Abschlussfeier

E-Learnings

Wöchentliche E-Learnings (mit freier Zeiteinteilung im Online-Ausbildungsportal abrufbar)

01. Aufrechtes Sitzen + entspannt Meditieren
02. Liebevolle Aufmerksamkeit
03. Redestabkreise / Supportive Listening
04. Atmung physiologisch
05. Atmung ganzheitlich
06. Kontraindikationen
07. Wirbelsäule
08. Unterrichten und tägliche Praxis
09. Was ist Yoga?
10. Hatha-Yoga
11. Alignment
12. Faszien-Yoga
13. Klangschwingung und Faszien + Body-Mind Toning
14. Mantras + OM
15. Yoga Sutra
16. Meditation
17. Bewusstseinsentwicklung
18. Tantrische Philosophie
19. Shakti, Shiva und Kundalini
20. Feinstoffliche Anatomie I – Pancha Kosha
21. Feinstoffliche Anatomie II – Prana Vayus
22. Feinstoffliche Anatomie III – Chakras
24. Wurzelchakra
25. Mula Bandha
26. Sakralchakra
27. Solarplexuschakra
28. Herzchakra
29. Halschakra
30. Stirnchakra
31. Kronenchakra
32. Beschwerdebilder I



Zwischen Himmel und Erde

yoga

- 33. Beschwerdebilder II
- 34. Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung
- 35. Sexualität und Beckenboden
- 36. Urvertrauen

Online-Yogakurs

Zwei Durchläufe des zehnwöchigen Yogakurses (individuell und mit freier Zeiteinteilung abrufbar)

Überblick der Stundenthemen:

1. Entspannung des Beckenbodens und Hüftöffnung
2. Beckenboden-Bewusstsein – Aktivierung der beiden äusseren Beckenbodenschichten
3. Tiefer gehen – Aktivierung der innersten Beckenbodenschicht
4. Atmung – Beckenboden-Atmung als dynamisches Mula Bandha
5. Erdung – Verbindung von Füßen und Beckenboden
6. Wirbelsäule – Energiefluss im Zentralkanal
7. Stabile Mitte – Core-Stability aktivieren
8. Erdkraft – Verwurzelung durch Standhaltungen
9. Zwischen Himmel und Erde – Zentrierung und Weite
10. Energie fliessen lassen – Kreativer Shakti Flow

Voraussetzungen und Möglichkeiten

Voraussetzung für die Zertifizierung:

- 100% Teilnahme an allen inhaltlichen Ausbildungswochenenden und mindestens 2, der 3 Vertiefungswochenenden. (Nachholen in einem nächsten Ausbildungslehrgang möglich)
- Bestehen aller E-Learning-Lektionen mit voller Punktzahl (unbegrenzte Wiederholung möglich)
- Tägliche Beckenboden-Yoga-Praxis inklusive Meditation im Zeitraum der Ausbildung
- Regelmässige Teilnahme an Übungstreffen mit anderen Ausbildungsteilnehmerinnen
- 18 kurze schriftliche Erfahrungsberichte
- Abschlussbericht
- Theoretischer Kompetenznachweis (Bestehen der schriftlichen Prüfung)
- Praktischer Kompetenznachweis (Bestehen der Lehrprobe)
- Nachweis der Teilnahme an einem wöchentlichen Gruppen-Yogaunterricht oder monatlichen Yoga-Einzelunterricht vor oder im Zeitraum der Ausbildung (über mind. 6 Monate) oder Vorlage des Zertifikats einer Yogalehrerausbildung mit mind. 2 Jahren Dauer

Möglichkeit der Teilnahme an der Ausbildung ohne spezielle Anforderungen und ohne Zertifizierung zu ermässigtem Preis (nur bei freien Plätzen):

Buchung / Vorgespräch

Eine Buchung der Ausbildung bedingt ein Vorgespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, ob diese Ausbildung genau das Richtige für dich ist. Melde dich für einen Termine direkt über die Webseite himmelerdeyoga.com an.

Sobald du deinen Ausbildungsplatz gebucht hast, bekommst du Zugang zum Onlinekurs und kannst direkt mit deiner Beckenboden-yoga-Reise starten.