BERUFSINFO | Berufsbereich: Freizeitwirtschaft / Sport | Bildungsweg: Sonstige Ausbildung

Yoga Lehrer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Yoga ist eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt und geistige und körperliche Übungen umfasst. Einige Übungen legen ihren Schwerpunkt auf Meditation und Konzentration, andere auf körperliche Haltungen, Bewegungen und Atemtechniken. Yoga Lehrer*innen demonstrieren sowohl in der Einzelbetreuung als auch in Kursen verschiedene Übungen und helfen den Teilnehmer*innen die Übungen richtig auszuführen. In Europa wenden Yoga Lehrer*innen vor allem diejenigen Stilformen an, die Körper-, Atem-, Energie- und Entspannungsübungen in den Mittelpunkt stellen.

Yoga Lehrer*innen sind meist freiberuflich tätig und bieten ihre Kurse in Fitnessclubs, Hotels, Wellness- und Gesundheitscentren oder über Erwachsenenbildungseinrichtungen an. Sie haben Kontakt mit ihren Schüler*innen, mit Mitarbeiter*innen von Fitnesscentern, etc. sowie mit anderen Yoga Lehrer*innen.

Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Yoga Lehrer*in erfolgt meist als Zusatzausbildung über Lehrgänge spezialisierter Weiterbildungseinrichtungen.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- Freizeitsportler*innen (Anfänger*innen und Fortgeschrittene) in Yoga unterrichten
- Grund- und Spezialübungen vorzeigen
- spezielle Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po trainieren
- Yogakurse und Unterrichtseinheiten planen, Übungen zusammen stellen
- Aufwärmübungen durchführen
- über richtige Ernährung informieren
- Meditationen durchführen (z. B. im Anschluss an das Yogatraining
- über Materialien und Ausrüstung beraten und informieren

Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- Sportlichkeit

- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe

- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung

- Aufmerksamkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation

- gepflegtes Erscheinungsbild

- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft