

Name _____



Iyengar®-Yogalehrer:in

Ausbildung Level 1

Studienbuch

Version 2.0.3 - Stand November 2025

Übersichten und Nachweise:

- Asana- und Pranayama-Syllabus
Zwischenprüfung
Abschlussprüfung
- Seminar- und Kursbesuch
in Präsenz
virtuell
- Asana- und Pranayama-Tagebuch
- Assistenz und Supervision
- Feedback-Bogen Zwischenprüfung
- Übersicht Referate
- Pflichtlektüre

Iyengar®-Yoga-München.iYoga
Michael Forbes, Margareta Eckl
Haydnstr. 7, 80336 München
089/537170 info@iyoga.de
www.iyoga.de



das Markenzeichen für Zertifizierte Iyengar-Yoga-LeherInnen

UTTHISHTHA STHITI — STANDHALTUNGEN

1. TADASANA
2. VRKSASANA
3. UTTHITA TRIKONASANA
4. UTTHITA PARSVAKONASANA
5. VIRABHADRASANA I
6. VIRABHADRASANA II
7. ARDHA CHANDRASANA
8. PARSVOTTANASANA
9. PRASARITA PADOTTANASANA I
10. PADANGUSTHASANA
11. UTTANASANA

Asana-Syllabus für die Zwischenprüfung

UPAVISTHA STHITI — SITZHALTUNGEN

12. DANDASANA
13. SWASTIKASANA
14. PARVATASANA IN SWASTIKASANA
15. VIRASANA
16. PARVATASANA IN VIRASANA
17. BADDHA KONASANA
18. UPAVISTHA KONASANA

PASCHIMA PRATANA STHITI — VORWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

19. ADHO MUKHA VIRASANA
20. JANU SIRSASANA
21. TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA
22. MARICHYASANA I
23. PASCHIMOTTANASANA

PARIVRTTA STHITI — SEITLICHE AUSSTRECKUNGEN

24. PARIGHASANA
25. BHARADVAJASANA I

HASTA TOLANA STHITI — ARMBALANCEN

26. ADHO MUKHA SVANASANA

PURVA PRATANA STHITI — RÜCKWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

27. URDHVA MUKHA SVANASANA

VIPARITA STHITI — UMKEHRHALTUNGEN

28. SALAMBA SIRSASANA I (mit der Wand; wissen, wie man mit Seilen arbeitet)
29. SALAMBA SARVANGASANA I
30. HALASANA
31. CHATUSHPADASANA

UDARA AKUNCHANA STHITI — ASANAS FÜR DIE BAUCHMUSKELN

32. URDHVA PRASARITA PADASANA (90°)

VISRANTA KARAKA STHITI — REGENERATIVE ASANAS

33. SUPTA BADDHA KONASANA
34. SAVASANA

UTTHISHTHA STHITI — STANDHALTUNGEN

1. TADASANA
2. VRKSASANA
3. UTTHITA TRIKONASANA
4. PARIVRTTA TRIKONASANA
5. UTTHITA PARSVAKONASANA
6. PARIVRTTA PARSVAKONASANA
7. VIRABHADRASANA I
8. VIRABHADRASANA II
9. VIRABHADRASANA III
10. ARDHA CHANDRASANA
11. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I mit Unterstützung
12. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA II mit Unterstützung
13. PARSVOTTANASANA
14. PRASARITA PADOTTANASANA I
15. UTKATASANA
16. PADANGUSTHASANA
17. PADAHASTASANA
18. UTTANASANA
19. GARUDASANA

UPAVISTHA STHITI — SITZHALTUNGEN

20. DANDASANA
21. SWASTIKASANA
22. PARVATASANA IN SWASTIKASANA
23. GOMUKHASANA
24. SIDDHASANA
25. VIRASANA
26. PARVATASANA IN VIRASANA
27. BADDHA KONASANA
28. UPAVISTHA KONASANA

PASCHIMA PRATANA STHITI — VORWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

29. ADHO MUKHA VIRASANA
30. JANU SIRSASANA
31. TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA
32. MARICHYASANA I
33. PARVA UPAVISTHA KONASANA
34. PASCHIMOTTANASANA
35. MALASANA II

PARIVRTTA STHITI — SEITLICHE AUSSTRECKUNGEN

36. PARIGHASANA
37. BHARADVAJASANA I
38. BHARADVAJASANA II
39. MARICHYASANA III
40. ARDHA MATSYENDRASANA I

VIPARITA STHITI — UMKEHRHALTUNGEN

41. SALAMBA SIRSASANA I (mit der Wand; wissen, wie man mit Seilen arbeitet)
42. SALAMBA SARVANGASANA I

Asana- und Pranyama- Syllabus für die Abschlussprüfung

(Haltungen in grauer Schrift wurden auch schon in der Zwischenprüfung geprüft; neue Haltungen in Schwarz.)

- 43. HALASANA
- 44. PARVA HALASANA
- 45. KARNAPIDASANA
- 46. PARVA KARNAPIDASANA
- 47. SUPTA KONASANA
- 48. EKA PADA SARVANGASANA
- 49. PARVAIKA PADA SARVANGASANA
- 50. CHATUSHPADASANA
- 51. SETUBANDHA SARVANGASANA (mit Unterstützung)
- 52. SETUBANDHA SARVANGASANA (aus Sarvangasana, mit gebeugten Knien, die Füße fallen gegen die Wand oder auf einen Stuhl)

UDARA AKUNCHANA STHITI — ASANAS FÜR DIE BAUCHMUSKELN

- 53. PARIPURNA NAVASANA
- 54. ARDHA NAVASANA
- 55. URDHVA PRASARITA PADASANA (90°)
- 56. SUPTA PADANGUSTHASANA I
- 57. SUPTA PADANGUSTHASANA II

PURVA PRATANA STHITI — RÜCKWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

- 58. SALABHASANA
- 59. MAKARASANA
- 60. DHANURASANA
- 61. BHUJANGASANA I
- 62. URDHVA MUKHA SVANASANA
- 63. USTRASANA
- 64. URDHVA DHANURASANA I
- 65. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (STUHL)

VISRANTA KARAKA STHITI — REGENERATIVE ASANAS

- 66. SUPTA SWASTIKASANA
- 67. SUPTA VIRASANA (MIT ODER OHNE UNTERSTÜTZUNG)
- 68. SUPTA BADDHA KONASANA
- 69. SAVASANA
- 70. SAVASANA (auf dem Bolster mit bedeckten Augen, Beobachtung der normalen Ein- und Ausatmung)
- 71. SAVASANA (mit Augenbinde, normale Ein- und tiefe Ausatmung)

HASTA TOLANA STHITI — ARMBALANCEN

- 72. CHATURANGA DANDASANA
- 73. ADHO MUKHA SVANASANA
- 74. PINCHA MAYURASANA *
- 75. ADHO MUKHA VRKSASANA *
- 76. TITTIBHASANA (AUS UTTANASANA) *

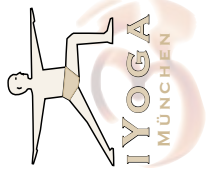
Es ist gut, mit dieser gesamten Sektion vertraut zu sein, wenn junge Übende unterrichtet werden. Die mit einem Stern markierten Asana sind nicht obligatorisch.

Pranayama-Syllabus:

UJJAYI 1-4

VILOMA 1-3

Seminar-Titel	Besucht im Semester? (Format: Jahr/MonatSemesterBeginn, z.B. 22.3- oder 22.9)	Bemerkung	Zeit-stunden	Datum
Wochenenden à 11,5 ZS (=173)				
Grundlagen 1				
Grundlagen 2				
Grundlagen 3				
Grundlagen 4				
Wochenenden à 12 ZS (=72)				
Unterrichtstechnik 1				
Unterrichtstechnik 2				
Unterrichtstechnik 3				
Wochenenden à 12,5 ZS (=25)				
IYD-Convention				
Wochen à 30 ZS (=180)				
Praxiswochen				
Prüfungsvorbereitung				
Online-Theorie-Wochenenden à 15 ZS (=210)				
Anatomie				
Physiologie				
Medizin (Krankheiten)				
Philosophie / Geschichte I				
Philosophie / Geschichte II				
Pädagogik, Psychologie				
Gesundheitsförderung/ Prävention				



iYoga Lehrer-Ausbildung

Pranayama-Tagebuch

Führe über deine Pranayama-Praxis Tagebuch. Verwende eine Tabelle wie unten und ergänze notfalls auf weiteren Blättern! Reiche es mit der Anmeldung zur Abschlussprüfung ein.

Serie Eins

Übe an drei Tagen hintereinander das gleiche Programm (Tageszeit, Vorbereitung, Sitz- oder Liegehaltung, Art, Dauer, Pausen etc.). Notiere Empfindungen vor, während und nach der Praxis.

Serie Zwei

Übe nach mindestens sechs Wochen wieder an drei Tagen hintereinander das gleiche Programm. (Es muss nicht dasselbe Programm wie bei Serie Eins.) Mache wieder deine Notizen wie oben.

Serie Drei

Übe nach mindestens sechs Wochen wieder an drei Tagen hintereinander das gleiche Programm. (Es muss nicht das selbe Programm wie bei den anderen Serien.) Mache wieder Deine Notizen wie oben.

Name: _____

Datum	Tageszeit	Vorbereitung	Haltung	Pranayama-Art	Dauer/Anzahl	Empfindungen vorher	Empfindungen während	Empfindungen nachher

Datum	Tages-zeit	Vorbereitung	Haltung	Pranayama-Art	Dauer/ Anzahl	Empfindungen vorher	Empfindungen während	Empfindungen nachher

Feedback-Bogen Zwischenprüfung

Das jetzt gültige Benotungssystem sieht so aus:

Name Prüfling	Bewertung Praxis	Bewertung Unterrichten				
		1: Ungenügend	2. Mangelhaft	4-11: Nicht bestanden		
		3: Gut	4. Sehr gut	12-16: Bestanden		
	Ausreichend <input type="checkbox"/>	Denkprozess / Verständnis	1	2	3	4
		Demonstration	1	2	3	4
	Prüfungsabbruch <input type="checkbox"/>	Anweisungen	1	2	3	4
		Hilfestellung	1	2	3	4
						Summe:

Wir schauen, ob die Praxis bei den einfacheren Haltungen vorangekommen ist. Die Vertiefung / Verfeinerung in den Stehhaltungen, in Adho Mukha Svanasana und Sarvangasana ist sehr wichtig.

Das souveräne Unterrichten ist nicht so entscheidend. Man soll die grundlegenden Anweisungen bei 1-2 Haltungen visuell demonstrieren und dann auch verbal die Gruppe anleiten.

Notizen:

Zur Praxis:
Unterricht - Denkprozess / Verständnis
Unterricht - Demonstration
Unterricht - Anweisungen
Unterricht - Hilfestellung

Übersicht Referate

Je ein Referat erforderlich:

	Titel / Bemerkung	Datum abgehalten
Anatomisches		
Philosophisches		
„Iyengar-Yoga“ – Übersetzung aus <i>Astadala Yogamala</i>		

Pflichtlektüre:

Kategorie 1 (sofort):

- **Yoga in Bewegung: Grundstufe**
- **Grundrichtlinien für Yogalehrer**
- **das Zertifizierungshandbuch des IYD, aktuelle Ausgabe**

Kategorie 2 (unverzüglich)

- **Yoga in Bewegung: Mittelstufe**
- **Licht auf Yoga:**
 - Teil 1: Einleitung
 - Teil 2: Yogasanas (relevante Asanas)
 - Teil 3: Pranayama (relevante Pranayamas)
- **Licht auf Pranayama:**
 - Abschnitt 1
 - Abschnitt 2: Kapitel 10 (relevante Pranayamas)

Kategorie 3:

- s. das Zertifizierungshandbuch für weitere wichtige Werke