



## Qualität im Yoga

Eine Informationsbroschüre

# Inhalt

- 3 Einleitung
- 4 Yoga – Bedeutung, Ursprung und Entwicklung
- 6 BDY – Maßstab für Qualität
- 8 Yoga und seine Relevanz für Gesundheit und Gesellschaft
- 10 Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Yoga
- 12 Mitgliedschaft im BDY – Nachweis für Kompetenz und Qualität
- 13 BDY-Weiterbildung
- 14 Die BDY-Yoga-Lehrausbildungen
- 18 Das präventive Potenzial von Yoga – 5 Vorschläge

## Qualität im Yoga

Eine Informationsbroschüre

Herausgeber

**BDY**

Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.

Bürgerstraße 44

37073 Göttingen

Tel. 0551/797744-0

Fax 0551/797744-66

info@yoga.de

www.yoga.de

© Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY)

## Einleitung

Das Interesse an Yoga nimmt in Deutschland seit vielen Jahren kontinuierlich zu. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) geht davon aus, dass in Deutschland bis zu fünf Millionen Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten und Altersgruppen Yoga praktizieren. Sie erfahren auf vielfältige Weise, was auch wissenschaftlich belegt ist: Yoga tut gut, fördert und erhält die Gesundheit.

Mit dem wachsenden Interesse an Yoga steigt gleichzeitig auch das Informationsbedürfnis über den (präventiven) gesundheitlichen Nutzen und zur Qualität der Angebote.

Der BDY setzt seit jeher richtungsweisende Maßstäbe in der Ausbildung und Ausübung des Yoga-Lehrberufs. Guter Yoga braucht gute Lehrer und Lehrerinnen. Die Qualitätsmaßstäbe dafür wollen wir mit der vorliegenden Broschüre einem breiteren Fachpublikum vorstellen.

Ferner möchte der BDY zum Verständnis beitragen, dass Yoga einen gesicherten, systematischen und wesentlichen Beitrag zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands in der Bevölkerung leistet und so zu einer beachtlichen Reduzierung der Kosten im Gesundheitswesen führen kann.

Diese Broschüre richtet sich an ein Fachpublikum aus Politik, Verwaltung, Bundesbehörden, Fachverbänden, Krankenkassen und Ärzteschaft. Wir wünschen uns, dass Ihnen unsere Informationen möglichst viele Antworten auf Ihre Fragen geben. Sollten Sie weitergehende Fragen haben, freuen wir uns auch auf den persönlichen Kontakt und Austausch mit Ihnen.

Wir laden Sie herzlich ein, den BDY und seine Qualitätsmaßstäbe für Yoga kennenzulernen.



# Yoga – Bedeutung, Ursprung und Entwicklung

Der Begriff Yoga kommt aus dem Sanskrit und kann mit »Verbindung« oder »Einung« übersetzt werden. Der Sinn dieser Übersetzung erschließt sich durch den genaueren Blick auf die Wirkung der vielfältigen Übungen. Yoga erreicht mit seiner differenzierten Methodik sowohl die physische als auch die emotionale und geistig-spirituelle Ebene des Menschen und ist damit ein ganzheitlicher persönlicher Übungsweg, der alle Dimensionen menschlichen Seins umfasst.

Die Ursprünge dieses Übungsweges fußen auf einer altindischen Weisheits- und Lebenslehre. Für Menschen mit westlich geprägtem Lebensstil wurde Yoga auf unterschiedliche Weise angepasst und weiterentwickelt. Zunehmend spielen hierbei auch wissenschaftliche und ethische Fragestellungen eine Rolle.

Der Begriff Hatha-Yoga bezeichnet heute die im Westen am weitesten verbreitete Übungsform. Charakteristisch für diese Form des Yoga sind spezielle Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditation.

Verschiedene Hatha-Yoga-Stile, die im Laufe der Jahre und Jahrzehnte entwickelt wurden, haben sich heute unter eigenen Namen und Bezeichnungen etabliert. Hierbei können die Schwerpunkte in der Übungspraxis unterschiedlich sein. Fließende Abläufe und statisch gehaltene āsana (Körperübungen) sind ebenso möglich wie eine starke Ausrichtung auf den Atem oder die philosophisch-spirituelle Weiterentwicklung.

Letztlich entscheidend für die Qualität des Angebots sind nicht der Name oder eine auffällige Präsentation, sondern der Inhalt und die Ausbildung der Lehrenden. Um diesem Sachverhalt gerecht zu werden, versteht sich der BDY, als einziger Yoga-Verband in Deutschland, ganz bewusst als traditions- und stilübergreifender Berufsverband. Die im BDY organisierten Lehrerinnen und Lehrer erkennen somit an, dass es verschiedene Wege geben kann, die positive Wirkung von Yoga zur Entfaltung zu bringen, auch wenn sie sich selbst einer bestimmten Tradition zugehörig fühlen. Neben verschiedenen Hatha-Yoga-Stilen haben sich in letzter Zeit auch zielgruppenspezifische Angebote wie Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder oder Business-Yoga etabliert.



# BDY – Maßstab für Qualität

Der BDY vertritt seit der Gründung 1967 in Berlin die berufspolitischen Interessen von Yogalehrerinnen und Yoga-Lehrern in Deutschland. Unter seinem Dach vereinen sich aktuell etwa 4.700 ausgebildete Yogalehrende mit stetig steigender Tendenz.

Der Berufsverband versteht sich als Impulsgeber und Vorreiter für Innovation und Qualität in der Yoga-Lehrausbildung und damit auch im Yoga-Unterricht. Das Qualitätsverständnis spiegelt sich bereits in den definierten Voraussetzungen einer zweijährigen Yoga-Ausbildung mit mindestens 500 Unterrichtseinheiten (à 45 min.) wider, die für eine BDY-Mitgliedschaft erforderlich sind.

Zum Qualitätsverständnis gehören ferner insbesondere das Angebot von Yoga-Lehrausbildungen sowie das jährlich neu aufgelegte Weiterbildungsangebot.

Die Maßstäbe zur Sicherung der Aus- und Weiterbildung gelten für alle medizinischen, psychologischen und philosophischen Grundlagen sowie für die Bereiche Pädagogik, Didaktik und Methodik – unabhängig von der Yoga-Tradition und dem Yoga-Stil.

Seinen Mitgliedern stellt der BDY ferner ein umfangreiches Service- und Dienstleistungsangebot zur Verfügung. Unser externes Expertennetzwerk hilft bei allen Fragen der Existenzgründung, Betriebsführung und Rechtsberatung. Darüber hinaus bietet der Berufsverband seinen Mitgliedern spezielle Berufshaftpflichtkonditionen an, ein eigenes Versorgungswerk sowie eine Vielzahl von Möglichkeiten für den fachlichen Austausch.



# Yoga und seine Relevanz für Gesundheit und Gesellschaft

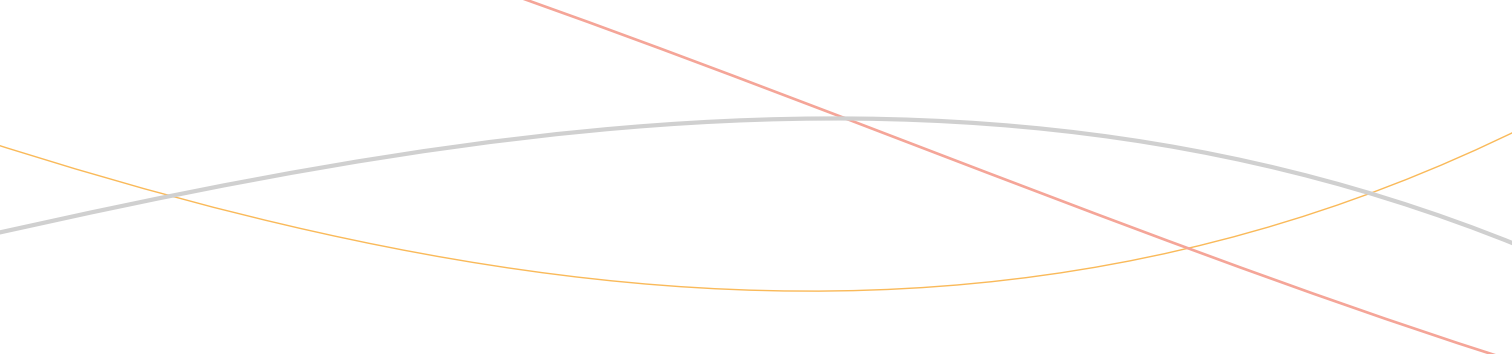
Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von klinischen Studien, die positive Effekte einer regelmäßigen Yoga-Praxis feststellen. Die Studien weisen sehr deutlich darauf hin, dass Yoga sowohl präventiv als auch im therapeutischen Kontext positiv wirkt. Hier sind insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Einschränkungen und Verletzungen des Bewegungsapparates und psychische Erkrankungen zu nennen.

In der Verfassung der WHO wird »Gesundheit« allerdings viel ausführlicher definiert: als »ein Zustand von vollständigem physischen, geistigen und sozialen Wohlbefinden, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet«.

Gerade vor diesem beschriebenen Hintergrund kann Yoga für umfassendes individuelles Wohlbefinden sorgen. Yoga wirkt als lebensbegleitende Methode, die Menschen körperlich, emotional und geistig nachhaltig stärkt. Außer-







dem fördert Yoga das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit, die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Selbstreflexion und das Selbstwertgefühl des Individuums. Darüber hinaus besitzt Yoga für viele Praktizierende eine geistig-spirituelle Dimension, die in vielerlei Hinsicht ebenfalls Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit hat.

Yoga kommt eine breite gesundheitspolitische Bedeutung zu. Die wissenschaftlichen Hinweise für die positive Wirkung besitzen darüber hinaus eine immense volkswirtschaftliche Relevanz, da sich durch Yoga beispielsweise die Kosten im Gesundheitswesen sowie betriebliche Fehlzeiten reduzieren lassen.

Die positiven gesundheitspolitischen und volkswirtschaftlichen Effekte, und damit die gesamtgesellschaftliche Bedeutung von Yoga, werden nach Auffassung des BDY derzeit noch vollkommen unterschätzt.



# Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Yoga

## Die präventive Wirkung

Zu den positiven Effekten einer kontinuierlichen Yoga-Praxis gehört die Förderung von Konzentration und Entspannung. Daher ist Yoga von den Krankenkassen bereits als primärpräventive Maßnahme zur Steigerung der Stressbewältigungskompetenz im Sinne des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V anerkannt.

Zudem wird Yoga erfolgreich als präventive Maßnahme zur Erhöhung der Stresstoleranz in der Jugendarbeit und zur Unterstützung in der Rehabilitation und Soziotherapie eingesetzt.

Die präventive Wirkung von Yoga beschränkt sich allerdings nicht nur auf Stressabbau. Yoga stärkt nachweislich die Muskulatur sowie den gesamten Bewegungsapparat, begegnet somit Bewegungsmangel und reduziert bzw. beugt damit erwiesenermaßen gesundheitlichen Risiken vor.

Unter anderem für folgende **positive Wirkungen von Yoga gibt es deutliche wissenschaftliche Erkenntnisse:**

- Verlangsamung der Herzfrequenz im Ruhezustand
- Normalisierung des Blutdrucks
- Vertiefung und Verlangsamung der Atmung
- Abbau von Stresshormonen
- gezielterer und effizienterer Einsatz der Muskulatur

## Yoga als therapiebegleitende Maßnahme

Yoga wird von erfahrenen Mediziner\*innen nicht nur als Präventionsangebot, sondern auch gezielt als therapiebegleitende Maßnahme eingesetzt. Eine kontinuierliche Yoga-Praxis kann beispielsweise auch bei konkreten körperlichen Beschwerden und Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule hilfreich sein. Ferner belegen Studien die positive Wirkung als therapiebegleitende Maßnahme etwa bei Brustkrebs, Tinnitus oder bestimmten psychischen Erkrankungen.

Auf ärztliche Anweisung kann Yoga beispielsweise bei folgenden Krankheitsbildern eingesetzt werden:

## Koronare Herzkrankheit

- Senkung von erhöhtem Blutdruck
- Normalisierung der Blutfettwerte
- Förderung der Bildung neuer Blutgefäße

## Diabetes Mellitus

- Senkung der Blutzuckerwerte
- Senkung der Blutfettwerte
- Abbau von Übergewicht

## Asthma Bronchiale

- Stärkung der Atemmuskulatur
- Verbesserung der Lungenfunktionsparameter
- bewusste Kontrolle über die Atmung
- signifikante Verminderung in Anzahl und Dauer von Asthma-Anfällen

## Chronisch-degenerative Rückenschmerzen

- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der peripheren Durchblutung
- Verbesserung der Haltung

## Schmerzsyndrome

- Unterstützung der körperlichen und seelischen Entspannung
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Beruhigung eines überaktiven Sympathikus
- verbesserte Kontrolle bei schmerzhaften Bewegungen

## Leichte und mittelschwere psychische Erkrankungen

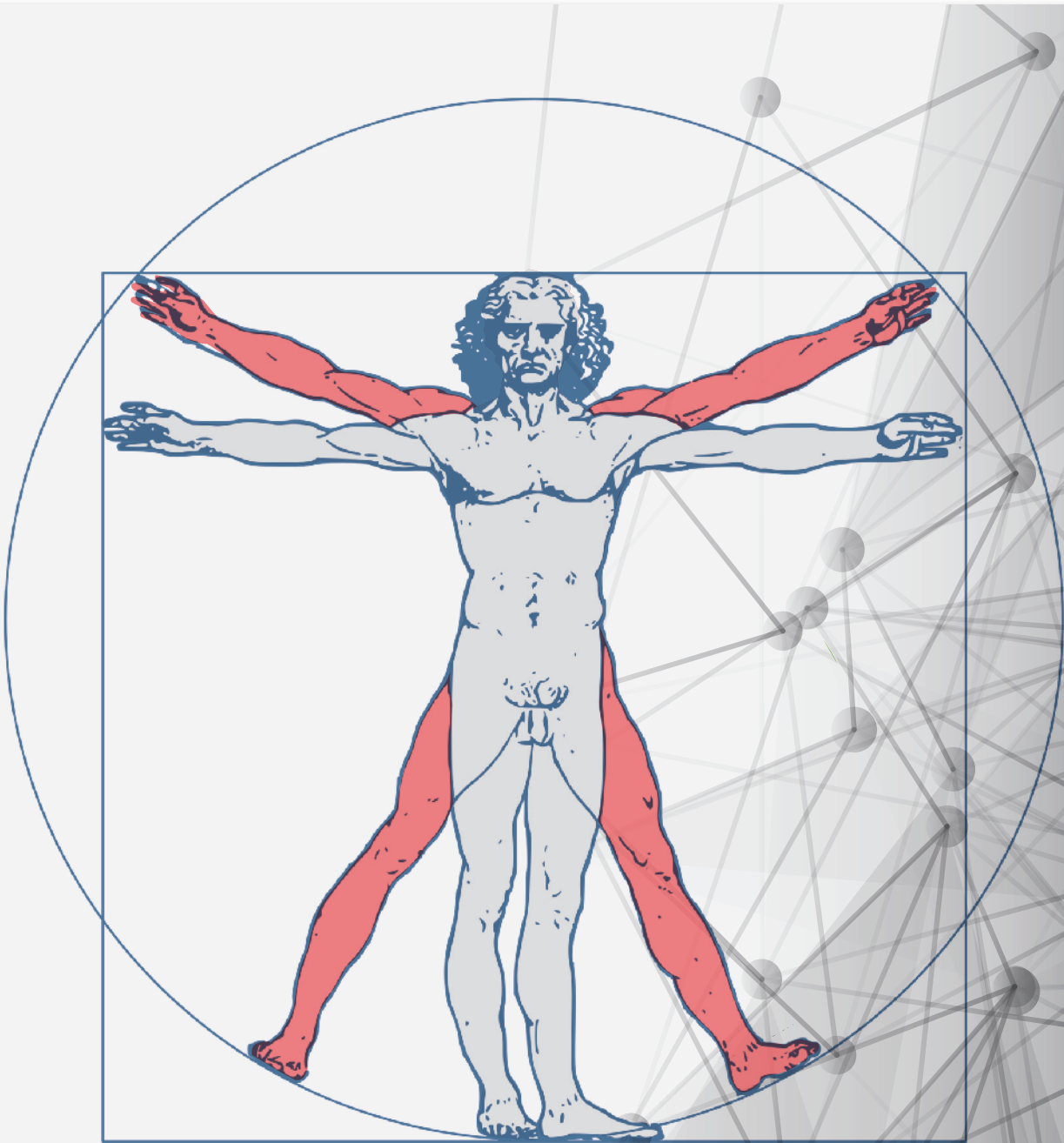
- Spannungsabbau, damit einhergehend Senkung des Angstniveaus
- signifikante Hebung der Stimmungslage
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Abnahme der Anzahl und Schwere von Panikattacken

## Sucht

- im Durchschnitt längere Abstinenzzeiten
- höhere Erfolgsrate beim Entzug

## Onkologische Erkrankungen

- Minderung von Angst und Depressivität, verursacht durch Krankheit und Prognose
- Steigerung der Abwehrkräfte



# Mitgliedschaft im BDY – Nachweis für Kompetenz und Qualität

Der BDY setzt sich als der älteste, aber auch als der einzige traditions- und stilübergreifende Berufsverband für definierte Qualitätsstandards in der Yoga-Lehre und der Yoga-Lehrausbildung ein.

Daher gelten bereits für die Mitgliedschaft im Verband anspruchsvolle Aufnahmebedingungen: BDY-Mitglied kann nur werden, wer eine mindestens zweijährige durchgehende Yoga-Lehrausbildung mit mindestens 500 Präsenz-Unterrichtseinheiten à 45 min. nach bestimmten Rahmenrichtlinien und Qualitätsnachweisen mit einer erfolgreichen Prüfung abgeschlossen hat.

Mit der durchgängigen zweijährigen Ausbildung legt der BDY den Fokus auf den prozessualen Charakter einer Yoga-Ausbildung. Nach Auffassung des Berufsverbandes gewährleistet überhaupt erst eine mindestens zweijährige Ausbildung die notwendige Wissensvermittlung und entsprechende Kompetenz, die für die Ausübung der Lehrtätigkeit erforderlich ist.

Darüber hinaus verpflichten sich alle BDY-Mitglieder den berufsethischen Richtlinien des Verbandes (einzusehen unter [www.yoga.de](http://www.yoga.de)) sowie zu regelmäßigen Weiterbildungen.

Die genannten Voraussetzungen für eine BDY-Mitgliedschaft stellen somit klare Kriterien für einen qualitätsbasierten Vergleich der unterschiedlichen Yoga-Angebote in Deutschland dar. Die Kriterien dienen sowohl Yoga-Interessierten als auch der Politik und den Krankenkassen als Orientierungshilfe.

# BDY-Weiterbildung



Nachhaltige Qualität im Yoga-Unterricht wird durch kontinuierliche Weiterbildung gesichert. Lebenslanges Lernen ist für die Mitglieder des BDY Teil ihres Selbstverständnisses. Durch das umfangreiche Weiterbildungsangebot des Verbandes wird die Überprüfung und Ergänzung notwendiger Kompetenzen und Erkenntnisse gewährleistet.

Die Weiterbildungsseminare orientieren sich zurzeit an nachfolgenden Zielsetzungen mit jährlich wechselnden Schwerpunkten:

- Traditionsübergreifend und traditionsgebunden Yoga üben und lehren
- Yoga-Wissen vertiefen
- Berufskompetenzen erweitern
- Besondere Zielgruppen unterrichten
- Horizonte öffnen



# BDY-Ausbildung als Qualitätsmaßstab

Der BDY legt Wert darauf, dass Yogalehrende umfassend qualifiziert sind. Die vom BDY entwickelten Ausbildungsstandards gewährleisten eine fundierte Ausbildung, die für eine kompetente Berufspraxis erforderlich ist. Die vierjährige umfassende Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU und die zweijährige umfassende Yoga-Lehrausbildung Basic BDY finden ausschließlich berufsbegleitend an einer der bundesweiten BDY-Ausbildungsschulen statt.

Die Ausbildungen basieren auf den vom BDY entwickelten Rahmenrichtlinien, Ausbildungs- und Prüfungsordnungen. Sie legen u.a. Pflichtfächer und deren Stundenumfang, praktische und fachlich-theoretische Ausbildungsinhalte sowie Abschlussprüfung und Dozentenqualifikation fest. Diese inhaltliche Festlegung sichert die Vergleichbarkeit der Ausbildungen an den einzelnen BDY-Ausbildungsschulen.

Die Pflichtfächer umfassen medizinische und psychologische Grundlagen, Hatha-Yoga-Praxis/Meditation, Philosophie/Ethik und Didaktik/Methodik des Unterrichts. Mit dieser Ausbildungskonzeption wird dem Yoga als Erfahrungswissenschaft und dem Vermitteln von Lerninhalten und Kompetenzen mit modernen und zeitgemäßen Unterrichtsmethoden gleichsam Rechnung getragen. Den Abschluss bildet eine Prüfung mit schriftlichem, mündlichem und praktischen Teil. Mit bestandener Prüfung der vierjährigen Yoga-Lehrausbildung sind die Yogalehrenden berechtigt, den markenrechtlich geschützten Titel »**Yogalehrerin BDY/EYU**« bzw. »**Yogalehrer BDY/EYU**« zu führen. Nach Abschluss der zweijährigen Yoga-Lehrausbildung wird der markenrechtlich geschützte Titel »**Yogalehrerin Basic BDY**« bzw. »**Yogalehrer Basic BDY**« verliehen.

Die Ausbildung findet in festen Gruppen statt. Sie teilt sich auf in Präsenzunterricht (800 Unterrichtseinheiten bei der vierjährigen und 500 bei der zweijährigen), dem Unterrichtspraktikum, bei dem sowohl aktiv Yoga-Stunden gehalten werden als auch an Unterrichtsstunden der anderen Auszubildenden teilgenommen wird, und dem Eigenstudium. In vielen Schulen findet darüber hinaus regelmäßig ein fachlicher und persönlicher Austausch in kleineren Arbeitsgruppen statt. Die Auszubildenden werden über die gesamte Ausbildungsdauer von einer Ausbildungsleiterin bzw. einem Ausbildungsleiter auf ihrem persönlichen Yoga- und Entwicklungsweg begleitet und unterstützt. Die unterrichtenden DozentInnen sind Yogalehrende BDY/EYU und verfügen über fundierte Fachkenntnisse und langjährige Praxiserfahrung in ihrem jeweiligen Fachgebiet.

Die BDY-Yoga-Lehrausbildungen geben somit den Yogalehrenden die Gewissheit einer fundierten Ausbildung auf hohem inhaltlichem und methodischem Niveau.

## Qualität durch Markenschutz

Die Titel »Yogalehrerin BDY/EYU« bzw. »Yogalehrer BDY/EYU« und »Yogalehrerin Basic BDY« bzw. »Yogalehrer Basic BDY« sind beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragen und unterliegen dem Markenschutz. Die geschützte Bezeichnung dürfen somit nur entsprechend qualifizierte Yogalehrende führen.



# Die BDY-Yoga-Lehrausbildung

## Zertifizierte Ausbildungsschulen

Die BDY-Yoga-Lehrausbildungen werden an etwa 35 Ausbildungsstandorten in Deutschland angeboten. Die Bestätigung als BDY-Ausbildungsschule beruht auf einem erfolgreich abgeschlossenen mehrjährigen Anerkennungsverfahren der Schulleitungen.

Wie in der Abbildung auf der Folgeseite erläutert, verfügen alle zertifizierten Schulleitungen über eine mehr als zwölfjährige Yoga-Praxis und eine mindestens fünfjährige Yoga-Lehrerfahrung. Erst dann können sie vom Berufsver-

band offiziell als BDY-Schulleitung anerkannt werden. Auf Grundlage der Ausbildungsordnung findet nach der Anerkennung eine fortwährende Qualitätssicherung statt.

Der Verband legt Wert darauf, dass jede Ausbildungsschule innerhalb des festgelegten Rahmens die Ausbildungshoheit hinsichtlich Yoga-Stil und Yoga-Tradition besitzt. Dadurch kann die Vielfalt des Yoga in Deutschland abgebildet werden.





## Der Weg zur Leitung einer BDY-Yoga-Ausbildungsschule



# Das präventive Potenzial von Yoga – 5 Vorschläge

Es existieren zahlreiche eindeutige wissenschaftliche Hinweise auf die positive Wirkung regelmäßiger Yoga-Praxis im präventiven wie auch im therapeutischen Kontext. Yoga hat somit eine immense gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Bedeutung. Das außerordentliche Potenzial von Yoga für die Krankheitsprävention wird – bei Einsatz vergleichsweise geringer finanzieller Mittel – bisher jedoch nur in bescheidenem Umfang genutzt.

1. Yoga ist im Rahmen primärpräventiver Maßnahmen nach § 20 SGB V im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes für das Handlungsfeld Stressmanagement anerkannt. Darüber hinaus muss **Yoga auch für das Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten** und bei der betrieblichen Gesundheitsförderung volle Anerkennung finden.
2. **Yoga sollte unbedingt auch im therapeutischen Kontext** gezielt eingesetzt werden, beispielsweise bei Depressionen, chronischen Nacken- oder Rückenschmerzen, Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes mellitus.
3. **Der gezielte Einsatz von Yoga ist durch eine systematische Zusammenarbeit** von Ärzteschaft, Krankenkassen und gut ausgebildeten Yogalehrenden (Yoga in der Prävention) sowie Reha-Zentren (Yoga im therapeutischen Kontext) bzw. Unternehmen (Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung) aktiv zu fördern.
4. Um das **Wissen zur Wirkung von Yoga** im präventiven und therapeutischen Kontext zu **vertiefen**, sollte die Weiterbildung von

Ärztinnen und Ärzten entsprechend ergänzt und das Engagement der Krankenkassen durch dahingehende Forschungsvorhaben intensiviert werden.

5. Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes fordert für die Zuschussfähigkeit der Yoga-Angebote durch die Krankenkassen einen Gesundheits- oder Sozialberuf mit einer »Zusatzqualifikation« im Yoga. Diese Regelung wird der Tatsache nicht annähernd gerecht, dass die **umfassende Kenntnis des präventiven Potenzials von Yoga ausschließlich durch eine qualifizierte Yoga-Lehrausbildung sichergestellt** ist, die auch medizinische, pädagogische und methodisch-didaktische Elemente beinhaltet.

Der BDY setzt mit seinen Yoga-Lehrausbildungen Maßstäbe für die Ausbildung und Ausübung als Lehrberuf. Die Zulassungsvoraussetzungen, die Ausbildungsordnung, die Inhalte und die Struktur der Lehrausbildung stellen ein hohes Ausbildungsniveau der Yogalehrenden sicher, wie wir es auch sonst von anerkannten Ausbildungsberufen kennen.

Der BDY fordert deshalb für Yogalehrende mit Abschluss »Yogalehrerin BDY/EYU« bzw. »Yogalehrer BDY/EYU«, »Yogalehrerin Basic BDY« bzw. »Yogalehrer Basic BDY« und für Yogalehrende mit anderen qualitativ vergleichbaren Abschlüssen das Anerkennungsverfahren zu verändern. Der Berufsverband verlangt, dass die entsprechend qualifizierten und zertifizierten Yogalehrenden das Anerkennungsverfahren für eine Zuschussfähigkeit ihrer Angebote auch ohne eine weitere berufliche Qualifikation positiv durchlaufen können.



Der BDY wirbt dafür, dass sich Politik, Krankenkassen und ihre Dachorganisationen, die betreffenden Bundesämter und die Ärzteschaft für das präventive und therapeutische Potenzial von Yoga öffnen. Durch den positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen bietet der Yoga vor allem im präventiven und therapeutischen Einsatz noch ungenutzte Chancen, um die Ausgaben im Gesundheitswesen beträchtlich zu reduzieren.

**BDY**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V.

Bürgerstraße 44  
37073 Göttingen

0551/797744-0  
0551/797744-66  
info@yoga.de  
www.yoga.de