

# **Besprechung der Tripada Yogalehrerausbildung**

## **Wichtige Informationen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung**

**Bitte lies diese Information  
sorgfältig durch und lege Dir  
für die Ausbildung einen  
Ordner an!**

## Inhalt

1. Umfang der Ausbildung .....	4
2. Ausbildungsziele .....	4
3. Kassenzulassung für alle TeilnehmerInnen.....	5
4. Methoden in der Ausbildung.....	5
5. Leistungen im Rahmen der Ausbildung.....	5
6. Verteilung der Referate, Vorstellstunden, Praktika und der Abschlussarbeit.....	6
7. Literatur und Arbeitsmaterial .....	6
8. Struktur Info der Seminare.....	7
1. Termine der Ausbildung.....	7
2. Zeitplan.....	8
3. Der Ablaufplan.....	8
4. Verpflegung.....	8
5. Intranet .....	9
6. Whatsapp.....	9
7. Videodokumentation Deiner Vorstellstunde.....	9
II. Anforderungen nach der Ausbildung .....	10
9. Tripada Yogalehrer - wieso Tripada / die Marke .....	11
10. Lizenzsystem.....	11
III. Konzepte der einzelnen Leistungen .....	13
1. Der Tripada - Yogakurs Basic.....	13
2. Die regelmäßige eigene Praxis .....	13
3. Die Teilnahme am Unterricht bei qualifizierten Dozenten .....	13
4. Die Hausaufgaben: .....	13
5. Vorstellstunde nach dem Trainermanual.....	14
6. Vorstellstunde nach Thema.....	14
7. Referat .....	14
8. Unterrichtspraktikum .....	14

9.	Formale Anforderungen an schriftliche Ausarbeitungen .....	15
IV.	Dokumentationsbögen /Ordner .....	16
1.	Qualifikation des Yogalehrers.....	17
2.	Liste des besuchten Yoga Unterrichtes .....	18
3.	Seminarteilnahme Nachweis und Fehlzeiten .....	19
4.	Dokumentation der Hausaufgaben .....	20
5.	Dokumentation der eigenen Übungspraxis .....	21
6.	Dokumentation der gesamten eigenen Aufwendungen zu Hause.....	22
7.	Studiennachweise .....	23

# 1. Umfang der Ausbildung

Die Grund - Ausbildung in der Tripada umfasst insgesamt 300 Präsenz Stunden in 15 Seminaren. Hinzu kommen folgende Leistungen und Zeiten:

- der vorherige Unterrichtsbesuch (Nachweise) und Vorleistungen
- der begleitende Unterrichtsbesuch bei uns (laut Nachweise
- die Praktika (es werden je 40 h für ein gesamtes Praktikum angerechnet)
- die Arbeiten zu Hause wie Lesen, Referate und Vorstellstunden ausarbeiten werden anteilig gezählt
- das eigene häusliche Üben
- die Abschlussarbeit.

Wir rechnen vorausgehende Inhalte und Zeiten nach freiem Ermessen an, die thematisch der Ausbildung zugeordnet werden können und entweder im Studium, in der Ausbildung oder bei anderen Yogaausbildern absolviert worden sind. Hierzu bitte entsprechende Nachweise mit klaren Angaben zu Themen, Zeiten, Umfang und Zertifikation übersichtlich aufgestellt einsenden.

## 2. Ausbildungsziele

Die Ausbildungsziele bestehen darin, dass Du

- ausreichend Selbsterfahrung gesammelt hast
- Den Kursablauf aller Kurskonzepte sicher beherrschst
- In Praktika mit echten Teilnehmern Unterrichtserfahrung gesammelt hast
- Die wichtigsten theoretischen Grundbegriffe des Tripada Yoga in Bezug auf Philosophie, Methodenlehre, angewandte Techniken, Psychologie, Anatomie und Didaktik kennst
- Alle Kurskonzepte unterrichten kannst als reproduktive Leistung
- Übungen und Stunden anleiten kannst
- Die Feedbackmethode beherrschst
- In der Lage bist, Themenstunden selbst zu erarbeiten, zu notieren und in Unterricht umzusetzen, also selbstständige Unterrichtsplanung und Vorbereitung
- Du Tripada Yoga souverän unterrichten kannst
- Erst die Pflicht, dann die Kür / die Tonleiter – die Melodie

### 3. Kassenzulassung für alle TeilnehmerInnen

- Wir bringen jeden zur Kassenzulassung
- So schnell wie möglich (1 bis 3 Jahre)
- Welche Vorteile hat die Kassenzulassung? Vertrieb und Förderung
- Auch hierzu alles in übersichtlicher, tabellarischer Form mit entsprechenden Nachweisen einsenden (siehe oben)

### 4. Methoden in der Ausbildung

Wir arbeiten mit hohem Anteil an aktivierendem Lernen. Das was man selber gemacht hat behält man am Besten! Lehren bedeutet das Bereitstellen von Erfahrungsräumen und das Gestalten von Kontexten, die Lernen begünstigen und Selbstorganisation und Selbstentwicklung unterstützen. Wir legen deshalb Wert darauf, die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln und nicht nur Informationen zu übertragen. Die Teilnehmer werden dadurch aktiviert (Lesen, Diskussion, Schreiben) und zu höherwertigem Denken angeregt (Analyse, Synthese, Evaluation). Zu den Lehrmethoden gehören deshalb

- Referate
- Vorstellstunden
- Arbeit zu zweit
- Kleingruppenarbeit
- Diskussionen und Gespräche im Plenum
- Yoga Praxis
- Unterrichtspraktische Übungen
- Freie Vorträge

### 5. Leistungen im Rahmen der Ausbildung

- Es ist erforderlich, die einzelnen Tripada Yoga Kurse in der vorgeschriebenen Form und Choreografie möglichst umgehend zu Hause selbstständig zu üben und auswendig zu können. Hierzu kann man sich auch der Videos bedienen.
- Wir gehen von einem ausbildungsbegleitenden praktische Unterricht entweder bei Tripada oder bei einem anderen qualifizierten Yogalehrer aus (Nachweise bitteeinreichen)

- 1 Vorstellungstunde aus dem Trainermanual
- 1 Referat zu einem Thema
- 1 Vorstellungstunde **mit Referat** zu einer **Themenstunde/ eigenes Thema**
- 1 **Praktikum** über 10 Stunden Tripada Yoga Basic mit Bericht und Evaluation nach dem 6. Seminar
- 1 **Abschlussarbeit** über 15 Seiten (nach dem 10 Seminar)
- 1 **Praktikum** mit Bericht je weiterem Kurskonzept nach Beginn der Unterrichtstätigkeit
- Hausaufgaben (Lesen z Bsp)
- **Eigenarbeit:** Bitte führt eine Tabelle und trage ein, wieviel Zeit und für welches Fach Du sie aufwendest.

## 6. Verteilung der Referate, Vorstellungstunden, Praktika und der Abschlussarbeit

- Die Verteilung der Referate erfolgt bereits im ersten Seminar
- Die Verteilung der Vorstellungstunden erfolgt im ersten Seminar
- Abschlussarbeiten – Themen kann man sich selbst aussuchen und es werden einige vorgeschlagen. Hierfür werden 15 bis 30 Seiten veranschlagt.
- Bis zum 10 Seminar werden die Themen der Abschlussarbeiten vergeben!
- Das Praktikum wird bis Seminar 6 besprochen und vorbereitet

## 7. Literatur und Arbeitsmaterial

- Buch von Hans Deutmann „Yoga als Gesundheitsförderung“
- **Trainermanual Basic**
- Theorie Handout zum Basis Kurs
- Booklet Basic
- Faltblätter Basic, Basic Plus und Mediate
- E Learning Plattform – Besprechung erfolgt gesondert
- Obligatorische Literatur die Du selber bestellst
  - Bettina Bäumer Yoga Sutra/
  - Hatha Pradipika/
  - Gheranda Samhita/
  - Broad „Yoga und Wissenschaft“ /
  - Gharote Grundlagen der Yogapraxis



## 8. Struktur Info der Seminare

### 1. Termine der Ausbildung

Name	Datum	Thema
Sem. A	21. + 22.10.23	Seminar 0 – Einführung in Tripada Yoga und die Ausbildung
Sem. 1	27. + 28.01.24	Einführung in die Grundgedanken des Yoga / Tripada Yoga
Sem. 2	16. + 17.03.24	Der Tripada Basic Kurs - Die Methoden und ihre Zusammenwirken
Sem. 3	27. + 28.04.24	Sthira Sukham Asanam - das Grundprinzip der Yogapraxis
Sem. 4	08. + 09.06.24	Yoga und die Wirbelsäule / der Bewegungs- und Halteapparat
Sem. 5	24. + 25.08.24	Muskuläre Dysbalancen abbauen
Sem. 6	05. + 06.10.24	Yoga und Psychosomatik - den Muskeltonus regulieren
Sem. 7	23. + 24.11.24	Stressabbau mit Tripada Tiefenentspannung
Sem. 8	18. + 19.01.25	Tripada Yoga und Achtsamkeit
Sem. 9	08. + 09.03.25	Tripada Yoga und die Atmung und Atemtechniken
Sem. 10	03. + 04.05.25	Tripada Yoga und die Meditation
Sem. 11	14. + 15.06.25	Kursleiterschulung Basic Plus
Sem. 12	30. + 31.08.25	Kursleiterschulung Mediate
Sem. 13	04. + 05.10.25	Kursleiterschulung Kids
Sem. 14	22. + 23.11.26	Kursleiterschulung Schwangere
Sem. 15	24. + 25.01.2027	Abschlussseminar / Abschlussarbeiten

## 2. Zeitplan

- Wir haben an einem Wochenende 20 UE a 45 Minuten.
- Start ist 09:00, Ende 18:00
- Mittagspause ist 13:00 – 14 Uhr
- Zwischen den Arbeitsphasen gibt es kleinere Tee – oder Kaffeepausen.
- Tee und Kaffee sowie Obst und Kekse liegen bereit.
- Bitte pünktlich sein! Wir starten Punkt 09:00!!

## 3. Der Ablaufplan

- a) hängt immer aus und wird auch vor dem Seminar publiziert. Er folgt dem folgenden Zeitschema, was jedoch den jeweiligen Erfordernissen angepasst wird:

	1	09.00	9:45
	2	9:45	10:30
Pause		10:30	10:45
	3	10:45	11:30
	4	11:30	12:15
	5	12:15	13:00
Mittag		13:00	14:00
	6	14:00	14:45
	7	14:45	15:30
	8	15:30	16:15
Pause		16:15	16:30
	9	16:30	17:15
	10	17:15	18:00

## 4. Verpflegung

Wir haben eine große Pause von 13.00 bis 14:00. Bitte frühstücke vor dem Seminarbeginn, da wir ab 09:00 Uhr bis zum Mittag bis auf eine Kaffeepause von 15 Minuten durcharbeiten. Es ist kein Problem in der Nähe preiswert essen zu gehen. Wir haben also 1 große Pause, mehrere kleine Pausen, Kaffee, Tee.



## 5. Intranet

Wir haben eine **E Learning – Plattform**. Hier werden alle Sachen publiziert und eingestellt. Wir informieren Euch, wenn es soweit ist - Bitte stellt Euren Zugang sicher und loggt Euch ein. Eine Mailadresse ist erforderlich!

## 6. Whatsapp

Zur einfacheren Kommunikation richten wir eine Whatsapp Gruppe ein. Dazu benötigen wir Eure Handy Nummer.

## 7. Videodokumentation Deiner Vorstellstunde

Wer möchte kann eine **Videoaufnahme seiner Vorstellstunde** bekommen. Der Preis hierfür beträgt 50,00 €. Bitte vorher buchen, damit die Kamera und das technische Equipment bereit gestellt werden kann.

## **II. Anforderungen nach der Ausbildung**

1. 1 Kurs Basic werden im Jahr nach der Ausbildung nachgewiesen und evaluiert
2. Praktikumsbericht für Basic Plus, Mediate, Kids und Schwangere im Jahr nach der Kursleiterschulung
3. Nachweis /Info über der Kurse die gegeben werden
4. Evaluation von Kursen auf Anfrage mit unseren Fragebögen
5. Teilnahme am regelmäßigen Erfahrungsaustausch
6. Fortbildung 1 x im Jahr

## 9. Tripada Yogalehrer - wieso Tripada / die Marke

- Tripada ist eine eingetragene Marke, Tripada Yoga ebenfalls
- Tripada befasst sich seit 25 Jahre mit Gesundheitsförderung
- Tripada Yoga ist Yoga im Kontext der Gesundheitsförderung
- Hans Deutzmann hat dazu ein Buch geschrieben, das auch Teil der Ausbildung ist
- Tripada Yoga ist modernes Yoga, aus langer Praxis entwickelt, orientiert sich an der Realität der Kursbesucher
- **Rückensicher, säkular, teilnehmerorientiert sind die wesentlichen Prinzipien**
- Orientiert sich an der modernen Wissenschaft und dem klassischen Yoga, insbesondere dem Hatha Yoga und dem Yoga Sutra als einem der 6 Systeme der indischen Philosophie
- Orientiert sich an der humanistischen und positiven Psychologie (Rogers)
- Hat ein emanzipatorisches Menschenbild
- Lehnt autoritäre Strukturen ab, sondern ist partnerschaftlich ausgerichtet
- Weltanschaulich neutral, nicht esoterisch
- Qualitätssicherung durch einheitliche Standards
- Standardisierte Kurskonzepte und Prinzipien
- Deutscher Standard Prävention / alle mit Kassenzulassung
- Kassenzulassung mit 5 Konzepten
- Tripada ist Kursentwickler
- Methodisch offen – entlang der „Leitplanken“
- Wortbedeutung **Tripada**

## 10. Lizenzsystem

- Jeder Tripada Yogalehrer arbeitet im Rahmen der Lizenzbestimmungen
- Es werden mit Beginn der gewerblichen Tätigkeit Gebühren bezahlt, wobei das erste Jahr kostenfrei ist, um stressfrei anfangen zu können
- Wir stellen dafür verschiedene Dinge bereit, wie Rezertifizierung der Kurskonzepte und Kursleiter, Unterrichtsmaterial usw
- Bei Interesse ist auch ein Partnerstudio möglich
- das erste Jahr nach Zertifizierung ist kostenfrei
- im 2. Jahr fallen pauschal 50 € Lizenzgebühr monatlich an
- ab dem 3. Jahr zuzüglich 10,00 € für jedes einzelne zertifizierte Konzept
- Kurse dürfen eigenständig angeboten werden
- Eintrag auf tripada.de als „Tripada ® Yogalehrer“ mit Visitenkarte/ Liste

- Eintrag der Kurse im Tripada ® Kursregister zur Buchung möglich
- Bezug und Nutzung der Tripada ® Unterrichtsmaterialien ist obligatorisch
- Meldung der Kurse und Anzahl der TeilnehmerInnen bei Tripada ist obligatorisch
- Bericht nach einem Jahr über die Erfahrungen
- Evaluierung von mindestens 1 Kurs mit Tripada Fragebögen
- Vertrag läuft über 2 Jahre, dann jährliche Verlängerung

## III. Konzepte der einzelnen Leistungen

### 1. Der Tripada - Yogakurs Basic

- ist die Grundlage der ersten Ausbildungsstufe. An Hand des Kurses werden alle theoretischen und praktischen sowie didaktischen Inhalte vermittelt. Das Lehr – und Lernziel der Ausbildung ist es, die Teilnehmer zu befähigen, diese Kurse mit dem nötigen Tiefenverständnis facettenreich, interessant und sicher zu unterrichten. Dabei handelt es sich zwar zunächst um eine Reproduktionsleistung. Jedoch hat das Erarbeiten des Kurses einen exemplarischen Charakter, der zur selbstständigen Erarbeitung von Stunden und Kursen befähigen soll. Themenstunden geben dem Kurs die erforderliche Abwechslung und Tiefe.

### 2. Die regelmäßige eigene Praxis

- zu Hause ist erforderlich. In kurzer Zeit muss der Basic Kurs sicher beherrscht werden in eigener Praxis.. Dies ist kein langfristiges Lernziel, sondern muss möglichst schnell zu Beginn der Ausbildung realisiert werden. Hierzu ist es erforderlich, den Kurs zu Hause selbstständig zu erlernen. Er sollte in den ersten Monaten täglich oder mehrmals in der Woche geübt werden. Termine und die Übungserfahrungen sowie die aufgewendeten Zeiten können in einem **Übungstagebuch** dokumentiert werden. Rechtzeitig müssen bis zum 10. Seminar die Kurse Basic Plus und Mediate hinzugenommen werden. In allen Kursen sollen die exakten Abläufe reproduziert werden.

### 3. Die Teilnahme am Unterricht bei qualifizierten Dozenten

im Ausbildungszeitraum, Name der Lehrkraft, Ausbildung der Lehrkraft, Institution, Yogastil, Gegenzeichnung der abgeleisteten Stunden

### 4. Die Hausaufgaben:

der Stoff der einzelnen Seminare wird in den folgenden Seminaren als bekannt vorausgesetzt und muss entsprechend durchgearbeitet werden. Um dies zu erleichtern, werden entsprechende Fragen gestellt, die dann zu Hause zu beantworten sind. Die bearbeiteten Hausaufgaben sind im Pflichtenordner abzulegen.

## 5. Vorstellungstunde nach dem Trainermanual

Du wirst eine Stunde des TM anleiten. Das Trainermanual umfasst 10 Stunden des Basic Kurses mit einem thematischen praktischen und theoretischen Schwerpunkt. Deine Aufgabe besteht darin, den Kurs **exakt nach dieser Vorgabe zu unterrichten**. Die theoretischen Inhalte sollst du weitestgehend frei aber inhaltlich genau so vortragen wie vorgegeben. Es soll dabei aber erkennbar sein, dass Du Dich mit dem Thema befasst hast und damit auskennst. **Übe das unterrichten zu Hause!** Präge Dir die Themen und Texte ein – lerne sie auswendig. Du kannst versuchen sie mehr in deinen Worten auszudrücken, aber ohne den Umfang in Inhalt nennenswert zu verändern. Schreibe die Texte mehrfach in eigenen Worten auf!

## 6. Vorstellungstunde nach Thema

Du wirst eine Vorstellungstunde nach einem Thema erarbeiten. Hierzu erstellst Du zunächst ein Referat, für das ein vorgegebenes Inhaltsverzeichnis abgearbeitet und mit Inhalten gefüllt wird. Sodann erfolgt die Überlegung, was von diesen Inhalten für Teilnehmer einer Yogaklasse Basic interessant sein könnte (didaktische Reduktion des vorliegenden Materials nach den W – Fragen: **Wen – Wo – Wie – Womit** unterrichte ich). Sodann wird ein Ablaufplan nach dem Schema des Trainermanuals erstellt als Tabelle und in ausführlicher Form mit exakten Zeitangaben. Hinführende und ausgleichende Übungen, die ergänzend eingeführt werden, müssen so beschrieben und bebildert sein, das sie nachvollziehbar sind!

## 7. Referat

Ein Referat beinhaltet die eigenständige Erarbeitung eines Themas und die schriftliche Ausarbeitung. Hierzu gehört es Literatur und Material zum Thema zu sammeln und zu sichten sowie ein Inhaltsverzeichnis anzulegen. Das Material wird ausgewertet und mit eigenen Worten in einer logischen Struktur zusammengefasst. **Copy and Paste werden nicht akzeptiert!** Es ist auf eine **saubere und fehlerfreie Orthografie** Wert zu legen. Nutze das Korrekturprogramm oder lasse jemanden für Dich Korrektur lesen. Das Referat wird freihändig vorgetragen und nicht nur abgelesen. Quellen sind anzugeben und die regelgerechten **Zitierregeln sind einzuhalten**. Der Umfang sollte 5 -7 Seiten umfassen. Der Vortrag soll 45 Minuten dauern. Das Vortragen und das Zeitmanagement sind vor dem Seminar zu üben! Erstelle Karteikärtchen und versuche das Referat möglichst frei vorzutragen!

## 8. Unterrichtspraktikum



Das Unterrichtspraktikum sieht die Durchführung des gesamten Kurses in einer Gruppe vor. Es soll nach dem 6. Seminar stattfinden. Hierzu ist es erforderlich

- a) Teilnehmer zu finden (Übung in Marketing und Organisation)
- b) Räumliche Voraussetzungen und Material bereit zu stellen
- c) Organisatorische Vorkehrungen zu treffen
- d) Den Kurs zu evaluieren (Fragebögen)
- e) Einen Praktikumsbericht zu schreiben.

Beispiele für Praktikumsberichte werden zur Verfügung gestellt. Beginne rechtzeitig mit der Planung Deines Praktikums!

## 9. Formale Anforderungen an schriftliche Ausarbeitungen

- Die Arbeiten sind formal sauber auszuführen, Zitierregeln sind einzuhalten und die Arbeiten sollten orthografisch weitgehend fehlerfrei sein.
- Sie sind als Worddatei und als PDF Datei abzuliefern.
- Die **Namensgebung der Dokumente** wie hier am Beispiel muss eingehalten werden
- Das ist sehr wichtig!

Name eines Referates: Deutzmann Referat Brahma Mudra  
 Name einer Vorstellstunde: Deutzmann VSS Trainermanual Stunde 1  
 Name einer Vorstellstunde: Deutzmann VSS Thema xy

**Abgabe ist jeweils 4 Wochen vor dem Seminar!**

## **IV. Dokumentationsbögen /Ordner**

**Bitte richtet Euch einen Ausbildungsordner ein und führt die Nachweise!**

## **1. Qualifikation des Yogalehrers**

**Name des Yogalehrers /Lehrerin**

**Ausbildungsschule**

---

**Zeitraum der Ausbildung**

---

**Dauer und Umfang der Ausbildung**

---

**Stil oder Tradition des Yogaunterrichtes**

---

**Kassenzulassung vorhanden?**



### 3. Seminarteilnahme Nachweis und Fehlzeiten

Studiennachweis	Samstag	Sonntag	UE	Fehlzeiten
Seminar 1				
Seminar 2				
Seminar 3				
Seminar 4				
Seminar 5				
Seminar 6				
Seminar 7				
Seminar 8				
Seminar 10				
Seminar 11				
Seminar 12				
Seminar 13				
Seminar 14				
Seminar 15				
Summe				

## 4. Dokumentation der Hausaufgaben

Hausaufgaben	Thema
Seminar 1	
Seminar 2	
Seminar 3	
Seminar 4	
Seminar 5	
Seminar 6	
Seminar 7	
Seminar 8	
Seminar 10	
Seminar 11	
Seminar 12	
Seminar 13	
Seminar 14	
Seminar 15	
Summe	





[illegible][illegible]

## 7. Studiennachweise

Name	Thema / Nachweis	UE zu Hause	UE Präsenz	UE gesamt
Seminarbesuche 1-15				300
Unterrichtsbesuche begleitend				
Praktikum Basic / Bericht				40
Praktikum Basic Plus /Bericht				40
Praktikum Mediate /Bericht				40
Praktikum Kids /Bericht				40
Praktikum Schwangere /Bericht				40
Vorstellstunde Trainermanual				
Vorstellstunde zu einem Thema				
Referat zur Vorstellstunde				
Referat 1				
Eigene Praxis zu Hause				
Häusliches Arbeiten Theorie				
Anrechnung 1				
Anrechnung 2				
Anrechnung 3				
Sonstiges				
<b>Summe</b>				