Iyengar® Yoga
Zertifizierungshandbuch

August 2026

80 Seiten

IYENGAR YOGA
DEUTSCHLAND e.V.

Impressum
Dieses Handbuch wird von Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) herausgegeben.
1. Ausgabe April 2003
2. Ausgabe Januar 2004
3. Ausgabe Januar 2005
4. Ausgabe Januar 2006
5. Ausgabe März 2009
6. Ausgabe Dezember 2010
7. Ausgabe Februar 2012
8. erweiterte und neu gefaßte Ausgabe Januar 2019
9. ergänzte Ausgabe Januar 2020
10. Ausgabe (grundlegend erneuert nach neuen Richtlinien aus Juli 2020) Dezember 2021
11. Ausgabe (mit neuen Erfordernissen der Krankenkassen berücksichtigt) September 2022
12. Ausgabe (Level-2 und -3 integriert) Juli 2023
13. Ausgabe Mai 2024
14. Ausgabe (236 Seiten) März 2025
15. Ausgabe (ohne Historie, Antragsmappe online, verschlankt, 80 Seiten) Mai 2025
16. Ausgabe (neue Fragen Philosophie-Prüfung Level 1, im Downloadbereich) Februar 2026
17. Ausgabe (neue Satzung) März 2026
18. Ausgabe (neue Fragen Philosophie-Prüfung Level 2, im Downloadbereich) April 2026
19. Ausgabe (neues Prozedere für auszubildende Prüfkräfte) August 2026

© 2003–2026 Iyengar Yoga Deutschland e. V.
„Iyengar“® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers verwendet.

„Unterrichten ist eine schwierige Kunst, aber es ist der beste Dienst, den du der Menschheit erweisen kannst."

B. K. S. Iyengar

„Wissen ist immer etwas Universelles. Es ist nicht nur für einzelne Personen. Es ist nichts Individuelles, aber jedes Individuum steuert etwas dazu bei. Wenn Wissen in die richtige Richtung geht und die Unwissenheit vertreibt, führt es uns alle in die gleiche Richtung. So lerne ich also, wenn du lernst. Wenn du fühlst und verstehst, gibt mir das Wissen. Auf ähnliche Weise beginnst du zu verstehen, wenn ich dir Wissen vermittle."

Geeta S. Iyengar

Liebe Prüfungskandidatin, lieber Prüfungskandidat,
das Zertifizierungsgremium (ZG) und der Vorstand des Iyengar Yoga Deutschland e. V. freuen sich über dein Interesse, ein zertifizierter Lehrer oder eine zertifizierte Lehrerin werden zu wollen beziehungsweise deinen derzeitigen Level zu erweitern.
Der Ablauf der Zertifizierung ist seit Anfang der 1990er-Jahre unter der Anleitung von B. K. S. Iyengar (1918–2014) und Geeta S. Iyengar (1944–2018) entwickelt und verfeinert worden. Wir hoffen, dass diese Broschüre den Ablauf der Zertifizierung verständlich macht, sodass du weißt, welcher Standard erwartet wird, welches Wissen du mitbringen musst und wie du geprüft wirst.
Wenn du Fragen oder Bemerkungen hast, richte sie bitte an die Geschäftsstelle des IYD. Kann die Geschäftsstelle dir nicht weiterhelfen, werden deine Fragen an das Zertifizierungsgremium (ZG) weitergeleitet.
Unsere Gemeinschaft der Yogaübenden nach der Iyengar®-Methode ist stolz auf die Qualität der Iyengar®-Yogalehrer/innen und freut sich über dein Interesse und deine Bereitschaft daran zu arbeiten, diesen Standard zu erhalten.
Die inhaltliche Grundlage dieses Textes bilden der *Iyengar® Yoga Association Constitution Guide*, der von B. K. S. Iyengar 2004 an alle nationalen Vereinigungen versendet wurde, seine revidierte Ausgabe dessen von 2009 sowie die *"Zertifizierungs- und Prüfungsrichlinien, Juli 2020"*. Unsere Absicht bleibt, diese vom RIMYI herausgegebenen Werke als praktische Grundlage für unsere Arbeit Gültigkeit zu verleihen. Wir hoffen auf weitere Korrekturen und Verbesserungsvorschläge von euch.
Wir möchten unseren herzlichen Dank und unsere Hochachtung für die Arbeit von B. K. S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar ausdrücken, die uns allen diesen Weg ermöglicht haben.
Zertifizierungsgremium und Vorstand IYD e. V.

TEIL 1: ALLGEMEINES

Kapitel 1: Institutionen, Organe, Begriffe ... 8
1.1 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) ... 8
1.2 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) ... 8
1.2.1 Mitgliederversammlung ... 8
1.2.2 Jährliche IYD-Convention ... 8
1.2.3 Vorstand ... 9
1.2.4 Zertifizierungsgremium (ZG) ... 9
1.2.4.1 Mentoring und Ausbildung ... 9
1.2.4.1.1 Richtlinien für Akkreditierte Mentor/innen ... 10
1.2.4.1.2 Richtlinien für Akkreditierte Ausbilder/innen (Level-1) ... 10
1.2.4.1.3 Richtlinien für Akkreditierte Theorie-Dozent/innen ... 11
1.2.4.1.4 Richtlinien für Mentees und Azubis ... 11
1.2.4.2 Prüfer/in ... 12
1.2.4.2.1 Prüfer/innen der Pranayama-Lehrprobe ... 12
1.2.4.2.2 Prüfer/innen der Theoretischen Prüfung ... 12
1.2.4.2.2.1 Prüfer/innen Level-1, Teil 3 (= aktuelle Mentor/in bzw. Ausbilder/in) ... 12
1.2.4.2.2.2 Prüfer/innen der schriftlichen Prüfungen ... 12
1.2.4.2.3 Prüfer/innen der Praktischen Prüfung ... 12
1.2.4.3.3.1 Prüfkommission ... 13
1.2.4.3 Mentor/-, Ausbilder/-, Prüfer/innen-Konferenz (MAPKON) ... 14
1.2.5 Regionalforen ... 14
1. 3 Allgemeine Werte und Richtlinien ... 15
1.3.1 Definition des/der (zertifizierten) Iyengar®-Yogalehrers/in ... 15
1.3.2 Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken ... 15
1.3.3 Tätigkeitsfelder und Verwendung des Markenzeichens nach Level ... 16
1.3.4 Ethische Richtlinien ... 16

Kapitel 2: Prüfung und Zertifizierung ... 18
2.1 Titel, Level, Anforderungen ... 18
2.2 Fristen, Voraussetzungen, Abgabetermine ... 18
2.3 *Pranayama*-Lehrprobe ... 19
2.4 Theorie-Prüfung ... 19
2.4.1 Theorie Level1, Teil 3 ... 19
2.4.2 Schriftliche Prüfungen ... 19
2.4.2.1 Richtlinien für die Abgabe ... 20
2.4.3 Prüfungsergebnisse ... 20
2.5 Praktische-Prüfung ... 20
2.5.1 *Asana*-Demonstration ... 20
2.5.2 Lehrprobe ... 22
2.5.3 Individuelle Präsentation ... 25
2.5.4 Präsentation: Umgang mit Problemen ... 25
2.6 Beurteilung und Ergebnisse bei der Praktischen Prüfung ... 26
2.7 Wiederholung der Praktischen Prüfung ... 27
2.8 Rückmeldung des Prüflings ... 27
2.9 Erneuerung des Zertifikats ... 27

TEIL 2: VORBEREITUNG AUF DIE LEVEL-1 PRÜFUNG

Kapitel 3: Mentoring und Ausbildungslehrgänge Level-1 ... 28
3.1 Allgemeine Orientierung: Wie werde ich zertifizierte/r Iyengar Yoga Lehrer/in? ... 28
3.2 Zwei Ausbildungsformen
3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor/innen (Mentoring) ... 29
3.2.2 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder/innen ... 30
3.3 Gebühren / Abgaben ... 32

TEIL 3: PRÜFUNG UND ZERTIFIZIERUNG AUF DEN EINZELNEN LEVELS

Kapitel 4: Level 1 34
4.1 Literatur-Auswahl 34
4.2. Prüfungsordnung Level-1 35
4.2.1 Zulassung/Übersicht 35
4.2.2 Ablauf der *Pranayama*-Lehrprobe 35
4.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfung, Teil 1 (Anatomie, Physiologie) und Teil 2 (Philosohphie) 35
4.2.4 Ablauf der Theorie-Prüfung, Teil 3 („Iyengar-Yoga“ / Methodik der Praxis und des Unterrichtens) 35
4.2.5 Ablauf der praktischer Prüfung 35
4.3 Asana-Syllabus 36
4.3.1 Asana-Syllabus Demo-Beispiel 38
4.4 Pranayama-Syllabus 39
4.5 Lehrprobe 39
4.6 Inhalte der Theorie-Prüfung 40
4.6.1 Anatomie und Physiologie 40
4.6.2 Philosophie 42
4.6.3 Iyengar-Yoga 43
4.6.4 Methodik der Praxis und des Unterrichtens 43

Kapitel 5: Level 2 44
5.1 Literatur-Auswahl 44
5.2 Prüfungsordnung Level-2 45
5.2.1 Zulassung/Übersicht 45
5.2.2 Ablauf der *Pranayama*-Lehrprobe 45
5.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfung Teil 1, 2 und 3 45
5.2.4 Ablauf der praktischer Prüfung 45
5.3 Asana-Syllabus Level-2 46
5.4 Pranayama-Syllabus Level-2 47
5.5 Lehrprobe 47
5.6 Inhalte der Theorie-Prüfung 48
5.6.1 Anatomie und Physiologie 48
5.6.2 Philosophie 49
5.6.3 Unterrichtsmethodik: Yoga in der Schwangerschaft 50

Kapitel 6: Level 3 52
6.1. Literatur-Auswahl 52
6.2. Prüfungsordnung Level-3 52
6.2.1 Zulassung/Übersicht 52
6.2.2 Ablauf der *Pranayama*-Lehrprobe 52
6.2.3 Ablauf der *Theorie-P*rüfungen, Teil 1 und 2 52
6.2.4 Ablauf der praktischen Prüfung 53
6.3 *Asana*-Syllabus 53
6.4 Pranayama-Syllabus 55
6.5 Lehrprobe 55
6.6 Inhalte der Theorie-Prüfung 55
6.6.1 Philosophie 55
6.6.2 Unterrichtsmethodik: Yoga bei gesundheitlichen Problemen 56

Kapitel 7: Level-4 und Level-5 58
Literatur 58
Level-4 *Asana*-Sylabus 58
Level-4 *Pranayama*-Sylabus 59

b.w.

TEIL 4: ANHANG 1

Kapitel 8: Informationen zum Verein und zur personellen Besetzung ... 60
1. Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) ... 60
Geschäftsstelle IYD und Kontakt ... 60
Beitrags- und Gebührenverzeichnis ... 60
Mentor/-, Ausbilder/- und Prüferinnen für Asana ... 61
Ausbildungslehrgänge ... 62
Theoriedozent/innen ... 62
Theorieprüfer/innen ... 63
Satzung des IYD ... 64
Geschäftsordnung des Vorstands ... 70
Geschäftsordnung des Zertifizierungsgremiums ... 72
2. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) ... 74
Pune Constitution Guidelines, 2009 ... 74
Aims and Objectives of RIMYI ... 74

ANHANG 2
Register wichtiger Änderungen im Handbuch ... 75

ANHANG 3
Literatur ... 78
Bücher der Iyengars/RIMYI ... 78
Bücher von anderen Autoren/innen ... 79

TEIL 1: ALLGEMEINES

Kapitel 1: Institutionen, Organe, Begriffe

1.1 Ramamani Iyengar Memorial Institute (RIMYI)

Das Ramamani Iyengar Memorial Institute (RIMYI) ist das Mutterinstitut der Iyengar®-Yogagemeinschaft und befindet sich in Pune im Staat Maharashtra, Indien. Es wurde am 19. Januar 1975 gegründet und ist der Ehefrau von B. K. S. Iyengar, Smt. Ramamani Iyengar (1930–1975), gewidmet.

Nach dem Tod B. K. S. Iyengars (1918–2014) und seiner Tochter Geeta S. Iyengar (1944–2018) wird das Institut vom Sohn Prashant S. Iyengar und der Enkelin Abhijata Sridar Iyengar geführt.

Seit Jahrzehnten besuchen Schüler/innen und Lehrer/innen aus der ganzen Welt das Institut, um ihre Übungspraxis zu verfeinern und sich fortzubilden. In Deutschland wird die aktive Verbindung zwischen RIMYI und der hiesigen Gemeinschaft auch dadurch gestärkt, dass wir indische Lehrer/innen des RYMI oder diesem nahestehende als Unterrichtende einladen.

1.2 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD)

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen, die sich dem von Yogacharya Sri B. K. S. Iyengar entwickelten Yoga verpflichtet fühlen. Die im Anhang aufgeführten „Aims and Objectives of the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)“ erklären dies näher. Der Verein fördert das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung, indem er die Yogapraxis in all ihren Formen propagiert, soweit sie der körperlichen und geistigen Entfaltung dient und die Gesundheit unterstützt.
Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) wurde 1994 auf Wunsch von B. K. S. Iyengar gegründet und repräsentiert seitdem Iyengar®-Yoga in Deutschland. Ursprünglich hieß der Verein „B. K. S. Iyengar-Yoga-Vereinigung Deutschland e. V.“ 1995 kam als Träger der vereinseigenen Lehrer/innen-Ausbildung der „Berufsverband der B. K. S. Iyengar-Yoga-Vereinigung Deutschland e. V.“ dazu. 2008/09 wurde der Berufsverband aufgelöst und der jetzige Name eingeführt. Die Lehrer/innen-Ausbildung wurde in die Hände der privat geführten Institute gelegt; das Prüfungswesen blieb beim IYD.

Zu den Tätigkeiten des Vereins gehören unter anderem

- die Organisation und das Abnehmen von Prüfungen sowie die Vergabe von Zertifikaten,
- das regelmäßige Informieren der Mitglieder über Kurse, Workshops und andere Veranstaltungen,
- die Organisation überregionaler Yogaseminare,
- die Herausgabe der Zeitschrift *Abhyasa,* in der regelmäßig Artikel und Reportagen über die Entwicklung von Iyengar®-Yoga weltweit erscheinen,
- das Informieren der Öffentlichkeit über Yoga und Iyengar®-Yoga.

Die Organe des Vereins sowie die jährliche IYD-Convention werden im Folgenden beschrieben. Für detaillierte Angaben siehe die Satzung des IYD, die am Ende des Handbuchs im Anhang nachzulesen ist.

1.2.1 Mitgliederversammlung

Die ordentliche Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Der Mitgliederversammlung sind nach vereinsrechtlichen Maßgaben insbesondere folgende Aufgaben vorbehalten:

- die Wahl des Vorstands und des Zertifizierungsgremiums,
- die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge,
- die Beschlussfassung über Anträge der Mitglieder und über Satzungsänderungen.

1.2.2 Jährliche IYD-Convention

Jährlich findet an einem Wochenende die IYD-Convention statt. Es unterrichtet ein/e vom RIMYI empfohlen/r Gastlehrer/in Mitglieder und Gäste 10 bis 12 Zeitstunden. Der Vorstand organisiert, lädt ein und verwaltet die Convention. Zur Teilnahme von Azubis und Mentees siehe die Bedingungen hierzu im Kapitel 3. Der Ort der Convention wechselt von Stadt zu Stadt.

1.2.3 Vorstand

Der Vorstand setzt sich aus von der Mitgliederversammlung gewählten ordentlichen Vereinsmitgliedern zusammen, von denen mindestens 3 Lehrer/innen des IYD sein müssen, sowie einem durch das Zertifizierungsgremium bestimmten Mitglied des Zertifizierungsgremiums.

Der Vorstand ist insgesamt für alle Angelegenheiten des Vereins zuständig, wie die Mitgliederversammlung und den Internetauftritt sowie das langfristige Wohlergehen des Vereins.

1.2.4 Zertifizierungsgremium (ZG)

Es werden 6 Lehrer/innen des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt, die über ein hohes Maß an Erfahrung und Umsicht verfügen. Über die Wahl der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entscheiden auf der Mitgliederversammlung ausschließlich die Lehrer/innen des IYD.

Die Kandidaten/innen sollen
- alle (seit mindestens 3 Jahren) mit mindestens Level-2 und drei mit mindestens Level-3 durch den IYD zertifiziert sein;
- mindestens 375 Zeitstunden Berufserfahrung als Mentor / Ausbilder zum Iyengar®-Yoga-Lehrer vorweisen oder den Status als Zertifizierungsprüfer bzw. Zertifizierungsprüfer-Azubi des IYD innehaben.

Eine Mitgliedschaft im Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal 2 aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.

Das Zertifizierungsgremium ist unter anderem zuständig für:
- die ethischen Richtlinien für Schüler/innen und Lehrer/innen von Iyengar®-Yoga,
- die Akkreditierung von Mentor/innen, Ausbildern/innen sowie von Ausbildungslehrgängen zum/r Iyengar®-Yogalehrer/in sowie
- das Mentoringwesen allgemein,
- die Gestaltung und Durchführung von Prüfungen zum/r zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/in,
- das Markenlizenzwesen.

Das Zertifizierungsgremium legt im Zertifikationshandbuch Richtlinien, Bedingungen und Bestimmungen für Iyengar®-Yogalehrer/innen, für das Ausbildungswesen und für Prüfungen fest.

1.2.4.1 Mentoring und Ausbildung

Das Zertifizierungsgremium trägt Verantwortung für den Zertifizierungsprozess insgesamt. Ziel ist es, interessierte Iyengar®-Yogaschuler/innen in ihrer Entwicklung zu fördern und sie möglicherweise als Iyengar-Yoga-Lehrer/innen schließlich zu zertifizieren. Dazu werden erfahrene Iyengar®-Lehrer/innen vom IYD als Mentor/innen / Ausbilder/innen akkreditiert, die den Lernprozess dann praktisch gestalten und durchführen. Ergänzend werden die Ausbildungslehrgänge der Ausbilder/innen akkreditiert, wohingegen Mentor/innen informell nach Bedarf vom ZG und von der Geschäftsstelle beraten werden.

Zusammen mit dem Titel „Iyengar®-Yogalehrer/in“ werden entsprechend die ergänzenden Titel
- „Akkreditierte/r Mentor/in des IYD“ und
- „Akkrediterte/r Ausbilder/in des IYD“

vom ZG verliehen.
Akkreditierte Ausbilder können einen
- „Akkreditierter Ausbildungslehrgang des IYD“

aufstellen.
Die Akkreditierung geschieht auf Antrag und wird vom Zertifizierungsgremium geführt. Die Erfordernisse hierzu werden im Kapitel 3 detailliert dargestellt.

Allgemeine Verantwortung und Richtlinien

Bei beiden Ausbildungswegen verpflichten sich akkreditierte Mentor/innen und Ausbilder/innen als Teil ihrer Verantwortung für die auszubildenden Lehrer/innen
- die Mentees/Auszubildenden zum höchstmöglichen Standard hin auszubilden;

- alle Mentees/Auszubildenden auszubilden, unabhängig von Ethnie, Geschlecht, finanziellem Status, nationaler Herkunft und ungeachtet physischer Einschränkungen (abhängig von den therapeutischen Fähigkeiten der Lehrkraft);
- die Mentees/Auszubildenden nicht sexuell zu belästigen;
- das Vertrauen der Mentees/Auszubildenden nicht zu missbrauchen und sie auf keiner Ebene auszubeuten;
- das zu lehren, was auf ihrem Level liegt.
- nur dann als Mentor/in / Ausbilder/in bei Mentees/Auszubildenden aufzutreten, wenn sie mindestens ein Level höher zertifiziert sind als diese;
- sich an die ethischen Richtlinien (s. Kapitel 1) zu halten und diese ihren Mentees/Auszubildenden zugänglich zu machen.

1.2.4.1.1 Richtlinien für Akkreditierte Mentor/innen

Die Akkreditierung von Mentor/innen erfolgt anhand des Antragbogens, *siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/*

Akkreditierte Mentor/innen begleiten die Mentees mindestens 3 Jahre, bzw. bis zur Prüfungsreife und unterstützen die Level-1-Lehrer/innen bei Bedarf beim Erlangen höherer Level weiter. Bereits akkreditierten Ausbilder/innen können auf Antrag Mentor/in werden. Andere zertifizierte Mitglieder des IYD können den Status akkreditierte/r Mentor/in erlangen und werden dann vom IYD als solche geführt. Dafür müssen sie sich beim ZG bewerben. *(Siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/)*

Der/Die Level 2 Lehrer/in muss
- seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet haben
und
- seit mindestens 3 Jahren mit Level 2 oder höher zertifiziert sein.

Akkreditierte Mentor/innen verpflichten sich
- ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten;
- bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar-Yoga kontinuierlich zu erweitern;
- nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;
- regelmäßig mindestens einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“ zu unterrichten;
- über gute Deutschkenntnisse zu verfügen;
- sich als auszubildende Prüfer/in beim ZG anzumelden und unverzüglich bei mindestens einer Level 1-Prüfung zufriedenstellend mitzuwirken. Sie müssen danach mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen. (Empfohlen wird auch die Assistenz bei einem oder mehreren Prüfungsvorbereitungs-Seminaren für Level 1 in einer akkreditierten Ausbildung oder Mentoring);
- das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Mentor/in in Kenntnis setzen. *(Siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/)*

Bei Mitarbeit einer akkreditierten Mentor/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.

Lehrer/innen, die den Mentor/in-Status anstreben, wird empfohlen, eine/n aktiven Mentor/in oder Ausbilder/innen zu kontaktieren, um sich über Unterstützung, Rat und eventuelle Assistenzen zu informieren.

1.2.4.1.2 Richtlinien für Akkreditierte Ausbilder/innen (Level-1)

Mitglieder des IYD können den Status akkreditierte/r Ausbilder/in des IYD erlangen und werden dann vom IYD als solche geführt. Dafür müssen sie sich beim ZG bewerben. *(Siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/)*
Akkreditierte Ausbilder/innen verpflichten sich
- ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten und
    - seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet zu haben,
    - seit mindestens 3 Jahren auf Level 2 oder höher zertifiziert zu sein,

- bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar®-Yoga kontinuierlich zu erweitern;
- nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;
- regelmäßig zu unterrichten (Empfehlung: einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“)
- über gute Deutschkenntnisse zu verfügen
- als auszubildende Prüfer/in bei mindestens einer Level-1-Prüfung zufriedenstellend mitgewirkt zu haben. Danach müssen sie mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen;
- das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Ausbilder/in und über den Lehrplan ihrer Ausbildung in Kenntnis zu setzen. *(Siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/)*

Bei Mitarbeit einer/eines akkreditierten Ausbilder/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.

Auszubildende Ausbilder/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem
- über einen Zeitraum von mindestens 1 Jahr beim Unterricht anerkannter, möglichst unterschiedlicher Ausbilder/innen (mindestens 90 ZS) assistieren;
- dem ZG schriftliche Empfehlungen von 2 Ausbildern/innen vorlegen.

Dann können sie den Status des/der akkreditierten Ausbilder/in des IYD beim ZG beantragen.

Ausbildungslehrgängen
Information über die Beantragung und den Ablauf von Akkreditierten Ausbildungslehrgängen ist in Kapitel 3 zu finden.

1.2.4.1.3 Richtlinien für Akkreditierte Theorie-Dozent/innen

IYD-Mitglieder können sich als Theorie-Dozent/innen mittels Antragsbogen (S. Anhang 7.9) über die Geschäftsstelle bewerben.
- Die fachliche Qualifikation wird durch den ZG anhand der Anforderungen der ZPP geprüft. (= Zentrale Prüfstelle Prävention, gegründet und verantwortet durch: Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V.)
- Bei der erfolgreichen Bewerbung wird das Mitglied informiert und sein Name als Akkreditierte Theorie-Dozent/in des IYD veröffentlicht.
- Daraufhin können Mentor/ und Ausbilder/innen mit der Dozent/in Kontakt aufnehmen und ggf. gemeinsam eine entsprechende Tätigkeit vereinbaren.
- Außer bei dem obig beschriebenen Prozess beteiligt sich der IYD nicht an die Vermittlung von Aufträgen für Theorie-Dozent/innen.

1.2.4.1.4 Richtlinien für Mentees und Azubis

Schüler/innen, die an einem akkreditierten Mentoring oder einem akkreditierten Ausbildungslehrgang teilnehmen, müssen
- vor Beginn der Ausbildung 3 Jahre Unterricht bei einer Iyengar®-Yogalehrer/in gehabt haben und eine schriftliche Einschätzung der Lehrer/in über ihre Eignung als Mentee / Auszubildende vorweisen.
- bereit sein, täglich selbstgeleitet zu üben.
- zu Beginn der Ausbildung Fördermitglied des IYD werden.
- sich verpflichten, mindestens an 2 der IYD-Conventions (30 ZS) teilzunehmen.
- ein Studienbuch führen, um ihren Einsatz in Übungsstunden, Assistenz und Unterrichten unter Supervision zu dokumentieren.

1.2.4.2 Prüfer/innen

Für die unterschiedliche Prüfungssorten gibt es entsprechende Prüfer/innen:

1. Prüfer/innen der Pranayama-Lehrprobe sowie der Angaben bei Level-1, Teil 3. (S. Kapitel 2)
2. Prüfer/innen der Schriftlichen Prüfungen
3. Prüfer/innen der Praktischen Prüfungen

1.2.4.2.1 „Prüfer/innen" der Pranayama-Lehrprobe

Die Pranayama-Lehrprobe wird von der aktuellen Mentor/in bzw. Ausbilder/in abgenommen.

1.2.4.2.2 Prüfer/innen der Theoretischen Prüfungen

1.2.4.2.2.1 Prüfer/innen des Level-1, Teil 3

Die Inhalte werden von der aktuellen Mentor/in bzw. Ausbilder/in geprüft.

1.2.4.2.2.2 Prüfer/innen der Schriftlichen Prüfungen

Die schritlichen Arbeiten werden von Akkreditierten Theorie-Prüfer/innen des IYD abgenommen.

Theorie-Prüfer/innen sollen

- Zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer/innen sein.
- den betreffenden Theorie-Fach aktiv und erfolgreich unterrichtet haben.

Auszubildende Theorie-Prüfer/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

- unter einer oder mehreren Theorie-Prüfer/innen hospitiert und dabei Schriftliche Arbeiten parallel gelesen und beurteilt haben (ohne dass diese Note für die Prüfung des Kandidaten herangenommen wurde). Diese Ergebnisse sollten im IYD-Prüfer/in-Kreis besprochen werden.
- die Empfehlung von einem aktiven Theorie-Prüfer/in erhalten.
- einen formlosen Antrag mitsamt Empfehlungen an das ZG stellen.

1.2.4.2 Prüfer/innen (Prüfkräfte) für die Praktische Prüfung

Die Prüfkommission, die Prüfungen unmittelbar durchführt (s. 1.2.4.3 unten), wird aus mehreren Prüfern/innen (Prüfkräfte) gebildet. Diese Prüfkräfte sind dafür verantwortlich, die Prüflinge entsprechend den vereinbarten Richtlinien zu beurteilen und zu entscheiden, wer bestanden hat.

Prüfkräfte sollen

- seit mindestens 3 Jahren auf mindestens ein Level höher zertifiziert sein, als geprüft wird.
- regelmäßig unterrichten.

Auszubildende Prüfkräfte müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

- Ein akkreditierte/r Prüfer:in oder Ausbilder:in kann dem ZG eine/n Kandidat:in empfehlen.
- Das ZG entscheidet, ob die Ausbildung als Prüf-Azubi begonnen werden kann.
- Der ernannte Pürf-Azubi wohnt danach mindestens drei Prüfungen im Abstand von jeweils mindestens sechs Monaten bei und nennt bei jeder Besprechung seine nicht in das Prüfergebnis einfliessenden Beurteilungen zuerst.
- Es erfolgt direkt im Anschluss an die einzelnen Prüfungen eine schriftliche Beurteilung durch die anwesenden Prüfenden.
- Nach drei positiven Beurteilungen kann mit dem Onlineformular der Status „Prüfer/in des IYD" beim ZG beantragt werden.

(*Siehe Mitgliederbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/login/*)

Prüfkräfte beginnen ihre Tätigkeit bei Level-1-Prüfungen. Um bei höheren Zertifikats-Prüfungen eingesetzt werden zu können, gilt es, sich für die höheren Levels durch Einsatz als Azubi-Prüfer/in weiterzubilden wie oben beschrieben.

Aktive Prüfkräfte haben sich für die Prüfungstermine (letztes April- und letztes Oktober-Wochenende eines jeden Jahres) für etwaige Prüfungseinsätze langfristig freizuhalten. Bei wiederholten Absagen kann die Prüfkraft von der Liste genommen werden.

1.2.4.3 Prüfkommission

Prüfungen werden in Deutschland vom IYD e. V. durchgeführt, wobei das Zertifizierungsgremium für deren Organisation zuständig ist. Es gibt (seit 2020) 5 Grade der Zertifizierung: Level-1, Level-2, Level-3, Level-4 und Level-5. (Zurzeit werden Prüfungen für Level-1,-2 und -3 in Deutschland abgehalten. Prüfungen für Level-4 und -5 führt RIMYI direckt durch.) Für jeden Zertifizierungslevel gibt es einen Asana- und Pranayama-Syllabus, anatomisches und philosophisches Lernmaterial und bei Level-2 und -3 zusätzliche unterrichtstechnische Aufgaben.

Die Prüflinge werden in manchen Bereichen vom eigenen Ausbilder-Team oder von der/dem Mentor/in begutachtet bzw. geprüft.
Die „Praktische Prüfung" wird von einer Prüfkommission abgehalten, die aus 3 Prüfkräfte besteht. Im Entscheidungsprozess gilt die absolute Mehrheit. Bei Gleichstand unter den Prüfer/innen gilt die Prüfung als „nicht bestanden".

Die Prüfkraft-Besetzung wird vom Zertifizierungsgremium (ZG) bestimmt. Drei Prüfer/innen bilden dann zusammen als Team die „Prüfkommission" und lassen sich von dem Wunsch leiten, gemeinschaftlich, harmonisch und möglichst konsensual den Prüfprozess miteinander zum Erfolg zu führen.

Pflichten der Prüfungskommission sind im Allgemeinen,

1. die Prüfung vorzubereiten und den organisatorischen Rahmen in Zusammenarbeit mit dem ZG zu sichern;
2. im Prüfungsablauf für Fairness, Klarheit und Unparteilichkeit den Prüflingen gegenüber zu sorgen;
3. dafür zu sorgen, dass die erklärten Standards des ZG richtig, unparteiisch und einheitlich angewandt werden;
4. die ordnungsgemäße Dokumentation der Ergebnisse zu erstellen und an die Geschäftsstelle weiterzuleiten;
5. auszubildende Prüfkräfte anzuleiten und dem ZG Bericht über ihre Leistung zu erstatten.

Auswahl der Prüfkräfte

Nach Festlegung eines Prüf-Termins werden die in diesem Zertifizierungshandbuch aufgeführten aktiven Prüfkräfte im Prinzip der Reihe nach eingesetzt. Dabei gibt es zwei Kategorien:

- Prüfer/innen mit mindestens 3 Einsätzen als Prüfer/in
- Prüfer/innen mit weniger als 3 Einsätzen als Prüfer/in

Eine Prüfkommission soll aus zwei der erfahreneren Prüfkräfte und einer weniger erfahrenen Prüfkraft bestehen.

(Einer Prüfung werden ggf. auch Auszubildende Prüfkräfte zugeteilt, die alle Rechte und Pflichten einer Prüfkraft innehaben, außer, dass ihre Noten in die Beurteilung der Prüflinge einfließen würden [s. auch ZHB 1.2.4.2, Absatz 3].)

Nach Bestimmung der Prüfkommission und der Ansprechperson (s.u.) sowie der Zuteilung etwaiger Prüfer-Azubis durch das ZG wird diese Information der Geschäftsstelle bekanntgegeben, die die einzelnen Prüfkräfte und Azubis entsprechend informiert.

Die Ansprechperson im Auftrag des IYD

Eine der Prüfkräfte wird beauftragt, als Ansprechperson die Übersicht über die Gesamt-Organisation der Prüfung zu übernehmen sowie die Verantwortung im Einzelnen für

- die Korrespondence mit der Geschäftsstelle vor und nach der Prüfung
- die notwendigen organisatorischen Maßnahmen in Zusammenarbeit mit dem Prüfungs-Host vor Ort und
- die Einhaltung des geplanten Ablaufs der Prüfung.

Die Ansprechperson ist für der Dauer der Praktischen Prüfung im Bedarfsfall auch im rechtlichen Sinne unmittelbarer Representant des ZG und des IYD e. V..

Solche Ansprechpersonen im Auftrag des IYD sollen

- reif, verantwortungsvoll und dem Iyengar®-Yoga zutiefst verpflichtet sein;
- aktiv in der Iyengar®-Yogabewegung sein;
- mindestens 3 Einsätze als Prüfkraft jeweils mit mindestens 6-monatigem Abstand voneinander erfolgreich absolviert haben.

1.2.4.2 Mentor-, Ausbilder-, Prüfer/innen-Konferenz (MAPKon)

Das ZG lädt im Namen des IYD nach Bedarf alle Mentor/innen, Ausbilder/innen, Prüfer/innen zu einer Konferenz ein, die den Austausch untereinander und mit dem ZG fördert. Das ZG legt dafür (auch auf Vorschlag der Beteiligten) eine Tagesordnung fest. Es wird ein Protokoll erstellt, welches an alle (auch Nicht-Anwesenden) versendet wird. Können nicht alle anwesend sein, sollte mindestens je ein/e Vertreter/in aus jeder Region kommen, um die Ergebnisse auch persönlich an die Nicht-Anwesenden weiterleiten zu können.

1.2.5 Regionalforen

Die Regionalforen sind informellere Gruppen von Interessierten innerhalb des Vereins. Sie dienen vor allem der Förderung des Informationsaustauschs und der Gemeinschaftsbildung.

1.3 Allgemeine Werte und Richtlinien

1.3.1 Definition des/der Iyengar®-Yogalehrers/in

Iyengar®-Yogalehrer/innen sind dadurch definiert, dass sie

- in der Methode, die von Shri B. K. S. Iyengar entwickelt wurde, unterrichten, ohne sie mit anderen Yogastilen oder Disziplinen zu mischen;
- fortlaufende Instruktionen vom RIMYI in Pune, Indien, oder von höher zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen bekommen;
- den leitenden Einfluss der Arbeit von Shri B. K. S. Iyengars auf ihre Yogapraxis und das Unterrichten anerkennen;
- eine regelmäßige Yogaübungspraxis aufrechterhalten;
- sich nach den ethischen Richtlinien verhalten;
- ordentliches Mitglied des IYD oder eines anderen nationalen Iyengar®-Yogavereins bleiben;
- die Gemeinschaftsmarken in Werbung und anderen Unterlagen, die mit ihrer Lehrtätigkeit zu tun haben, verwenden.

1.3.2 Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken

Die Markenlizenzen wurden auf Wunsch von B. K. S. Iyengar hin eingeführt und sind weltweit in Gebrauch. Der IYD kann die Markenlizenz seit April 2005 an seine Mitglieder vergeben.
Die Gemeinschaftsmarken wurden von Yogacharya Shri B. K. S. Iyengar (der „Inhaber“) mit EU-weiter rechtlicher Wirkung eingetragen. Mit seinem Tod und den Tod von Geeta Iyengar sind Prashant S. Iyengar und Abhijata Sridhar Iyengar „Inhaber“ geworden. Neben dem *Natarajasana*-Emblem (das sogenannte „Certification Mark“) ist auch der Name Iyengar® rechtlich geschützt.
Der Sinn der Gemeinschaftsmarken:
Die Gemeinschaftsmarken für den Iyengar®-Yoga sollen diese Yogamethode vor Missbrauch schützen und sind in erster Linie ein Qualitätssiegel. Allen Yogainteressierten signalisieren sie einen eindeutigen Standard der Qualifikation ihrer Lehrer/innen und des Yogaunterrichts. Die zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen müssen das Markenzeichen in ihren Werbematerialen verwenden und werden gleichzeitig davor geschützt, dass unqualifizierte Lehrer/innen den Namen oder das Emblem nutzen und somit die Methode in Misskredit bringen.
Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) wurde zum Hauptlizenznehmer in Deutschland ernannt und ist ermächtigt, die Marken sowohl selbst zu verwenden, als auch persönliche Unterlizenzen an seine zertifizierten Mitglieder zu erteilen, sofern diese alle Vertragsbedingungen erfüllen. Die jährliche Gebühr für die Verwendung der Marken beträgt 40,00 Euro. 60 Prozent der Gebühren gehen zugunsten des RIMYI nach Pune, Indien, und 40 Prozent an den IYD zur Abdeckung der Verwaltungskosten und für Öffentlichkeitsarbeit.

Alle zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen müssen die Markenlizenz für das Logo und den Namen „Iyengar“ erwerben und diese in ihrer Werbung und anderen Unterlagen, die mit ihrer Lehrtätigkeit zu tun haben, verwenden.

1.3.3 Tätigkeitsfelder und Verwendung des Markenzeichens nach Level

<table>
<tr><td colspan="3">Allgemein: Es dürfen nur die Asanas und Pranayamas unterrichtet werden, die auf dem aktuellen (und früheren) Level geprüft worden sind. Der/Die Lehrer/in ist befugt, all das zu unterrichten, was auf dem betreffenden Level angegeben ist, inklusive aller niedrigeren Levels.</td></tr>
<tr><th>Zertifizierungs-Status</th><th>Welche Art von Iyengar®-Yogaunterricht angeboten werden darf</th><th>Nutzung der Marke</th></tr>
<tr><td>Iyengar®-Yogaübende ohne Zertifikat</td><td>kein Iyengar®-Yogaunterricht</td><td>nicht erlaubt</td></tr>
<tr><td>Iyengar®-Yogalehrer/innen in Mentorship / Ausbildung</td><td>kein Iyengar®-Yogaunterricht;
Probeunterricht nur zu Lernzwecken</td><td>nicht erlaubt</td></tr>
<tr><td>Level-1</td><td>Gruppenunterricht für Teilnehmer/innen
- mit normaler Gesundheit
- mit gewöhnlichen, wenig risikoreichen Problemen
- bei Schwangerschaft (regelmäßige Teilnahme am Kurs bis da hin vorausgesetzt)</td><td rowspan="3">ab Level-1 erlaubt bzw. Pflicht</td></tr>
<tr><td>Level-2</td><td>Schwangerenkurse, sonst weiter wie oben
Ausbilder/innen-, Mentor/innen-bzw. Prüfer/innen-Status können erarbeitet werden</td></tr>
<tr><td>Level-3, -4 und -5</td><td>Yoga bei gesundheitlichen Problemen, sonst weiter wie oben</td></tr>
</table>

1.3.4 Ethische Richtlinien

Der IYD gibt ethische Richtlinien an alle Iyengar®-Yogalehrer/innen heraus. Alle sollten diese Richtlinien lesen und kennen. Die Richtlinien beziehen sich auf die *Yamas* und *Niyamas* der *Yogasutren* von Patanjali, und sie sind auf Gurujis Wunsch in diesem Handbuch aufgelistet. Diese Richtlinien sollen den Lehrer/innen als praktischer Hilfe zur Seite stehen. Der IYD übernimmt jedoch keine Haftung für das Verhalten seiner Mitglieder.

1. Professionelle Ethik der Iyengar®-Yogalehrer/innen
Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten

a. ihre Zeit dem Studium, Unterrichten, Verbreiten und der Unterstützung der Kunst, Wissenschaft und Philosophie des Yoga nach B. K. S. Iyengar widmen. Sie sollten sich bemühen, seinen Standard der professionellen Kompetenz und Integrität zu wahren;
b. sich weiterbilden und mit dem Unterrichten und Üben des Yoga nach B. K. S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar auf dem neuesten Stand bleiben. Das kann direkt durch das Lernen am RIMYI geschehen oder indirekt durch das Lernen bei zertifizierten Iyengar®-Yogalehrern/innen, die mindestens einen Level höher sind als sie selbst (zurzeit werden als Minimum 10 Zeitstunden pro Jahr für erforderlich gehalten);
c. ihr Wissen, ihre Ausbildung, ihre Erfahrung in der Öffentlichkeit akkurat repräsentieren;
d. beim Unterrichten keine Techniken aus dem Iyengar®-Yoga mit anderen Yogasystemen oder anderen Disziplinen mischen;
e. keine öffentliche Kritik am Charakter anderer Iyengar®-Yogalehrer/innen und anderer Yogasysteme üben;
f. die Gemeinschaftsmarken (Certification Mark), die beim Patentamt im Namen von Geeta S. und Prashant S. Iyengar registriert sind, nur benutzen, wenn sie dazu durch die Zahlung der Gebühren an den IYD berechtigt sind.

2. Verantwortung für die Schüler/innen und die Gemeinschaft
Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten
   a. ehrlich sein;
   b. alle Schüler ungeachtet ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihres Geschlechts, ihrer Religion, nationalen Herkunft, sexuellen Neigung oder körperlichen Einschränkungen (der Grad des Könnens der Iyengar®-Yogalehrer/innen vorausgesetzt) willkommen heißen;
   c. Schüler/innen nicht sexuell belästigen;
   d. erkennen, wenn sich aus der Schüler/innen-Lehrer/innen-Beziehung eine intime Beziehung entwickelt und dem/der Schüler/in helfen, eine/n andere/n Iyengar®-Yogalehrer/in zu finden.

3. Persönliche Verantwortung
Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten
   a. eine saubere und gut gepflegte Erscheinung beibehalten;
   b. sich während des Unterrichtens auf moderater Weise kleiden;
   c. Missbrauch von Drogen und Alkohol vermeiden.

4. Anwendbarkeit der Richtlinien
   a. Diese Richtlinien erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollte eine bestimmte Verhaltensweise nicht aufgeführt sein, bedeutet das nicht, dass diese deshalb ethisch oder unethisch ist. Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten den allgemein gültigen Verhaltenscodex in Ehren halten und danach leben.
   b. Unkenntnis oder Missinterpretation dieser ethischen Richtlinien rechtfertigen unethisches Verhalten nicht.
   c. Hat man Anlass, am ethischen Verhalten eines Mitglieds des IYD zu zweifeln, so bittet der IYD um Nachricht.
   d. Zum weiteren Verlauf siehe bitte den Abschnitt: *Das Stufenmodell der Konfliktlösung*.

5. Das Stufenmodell der Konfliktlösung
Beim Verdacht oder Vorwurf eines Verstoßes gegen die ethischen Richtlinien wird nach folgendem Schema vorgegangen:
   a. Eine Beschwerde von einer betroffenen Person oder ihrem Stellvertreter geht bei der Geschäftsstelle des IYD ein. Die Geschäftsstelle leitet die Beschwerde an den Vorstand weiter. Der Vorstand wählt eine Person aus seiner Mitte, die sich der Vorgänge nach diesem Stufenmodell annimmt.
   b. Es folgt der Versuch einer telefonischen Lösung.
   c. Wenn diese erfolglos bleibt oder von der betroffenen Person/Stellvertreter nicht gewünscht wird, wird ein Konfliktfragebogen mit allen relevanten Informationen ausgefüllt.
   d. Nun folgt eine Prüfung der Plausibilität der Beschwerde durch die für diesen Vorgang zuständige Person aus dem Vorstand.
   e. Liegt danach ein Verstoß gegen die Satzung oder gegen die berufsethischen Richtlinien vor, ist folgende Vorgehensweise vorgesehen:
      i. Unter der Voraussetzung der Einwilligung beider Parteien wird eine professionelle Mediation durch eine neutrale Stelle eingeleitet. (Die erste Sitzung dieser Mediation zahlt der IYD. Der IYD erhält keine inhaltliche Information über den Ausgang der Mediation, sondern nur über die Wirksamkeit des Einsatzes.)
      ii. Schwere Verstöße (z.B. körperliche oder sexuelle Gewalt) können den Ausschluss des Mitglieds nach sich ziehen.
      iii. Die Prüfung der strafrechtlichen Relevanz des Vorgangs bleibt hiervon unberührt und kann von der betroffenen Person eingeleitet werden.

Kapitel 2: Praktische Prüfung und Zertifzierung

2.1 Titel, Level, Anforderungen

Der Zertifizierungsprozess des IYD führt zum Titel „Zertifizierte/r Iyengar®-Yogalehrer/in". Dieser Titel wird durch eine Levelbezeichnung ergänzt:

- Level-1
- Level-2
- Level-3
- Level-4
- Level-5

Die Prüfungen für die verschiedenen Levels bestehen grundsätzlich aus

- einer „praktischen" Prüfung (Demonstration und Lehrprobe) in *Asana* und
- einer Lehrprobe in *Pranayama* sowie
- einer Theorie-Prüfung als Hausarbeit.

Detaillierte Angaben zu den Anforderungen der Zertifizierung in den jeweiligen Levels (die Syllabi) sind in den Kapiteln 4 bis 7 aufgeführt.

2.2 Fristen, Voraussetzungen, Abgabetermine

Vor der Level-1-Prüfung sollte man 6 Jahre Übungspraxis (gegebenenfalls inklusive Mentoring / Ausbildung) vorweisen, bevor man sich zur Prüfung anmeldet.

Folgende Fristen sind als minimale Übungszeit nach einer Prüfung bis zur Anmeldung der nächsten Prüfung zu beachten:

vor Level 2: 2 Jahre
vor Level 3: 2 Jahre
vor Level 4: im Ermessen der Prüflinge
vor Level 5: im Ermessen der Prüflinge

Voraussetzungen

Um zu einer Praktischen Prüfung zugelassen zu werden, müssen die Bewerber/innen

1. der Definition des IYD für Iyengar®-Yogalehrer/innen entsprechen (siehe Kapitel 1).
2. Mitglieder des IYD (oder im Ausnahmefall eines anderen Iyengar®-Yoga-Vereins) sein.
3. fällige Gemeinschaftsmarkengebühren bezahlt haben.
4. (nur bei Level-3:) mindestens einen Studienaufenthalt am RIMYI nachweisen.
5. ab Level 2 die Voranmeldung rechtzeitig online einreichen.
6. die Theorie-Prüfung des betreffenden Levels als Hausarbeit rechtzeitig einreichen.
7. die Anmeldung mitsamt Empfehlung rechtzeitig einreichen. Dazu noch:
   - 7.1. Die Empfehlung ist jeweils bei einem/r Lehrer/innen zu beantragen und soll bezeugen, dass der/die Bewerber/in prüfungsreif ist.
     - Der/ Die empfehlende Lehrer/innen muss mindestens ein Level höher zertifiziert sein, als geprüft wird. Das Zertifizierungsgremium kann auf Antrag im berechtigten Fall (z.B. bei Level-3-Prüfungen) hiervon Ausnahmen machen.
     - Der/Die Empfehlende muss das Üben und den Unterricht des/der Prüfungskandidaten/in gesehen haben (persönlich oder per Aufzeichnung).
     - Die Empfehlung soll sich auf den gegenwärtigen Stand des/der Prüfungskandidaten/in beziehen und nicht etwaige Verbesserungen berücksichtigen, die sich bis zur Prüfung einstellen könnten.
   - 7.2. Ausbilder/innen, die ein „Prüfungsvorbereitungsseminar" abhalten, melden dem ZG die Teilnehmer/innen und die Ergebnisse des Seminars:
     - Bei „Empfohlen": Die Empfehlung gilt ein Jahr; danach erlischt sie. (In diesem Fall muss der/die Prüfungskandidat/in die Empfehlung erneut einholen.)
     - Bei „Nicht empfohlen": Der/Die Prüfungskandidat/in sollte unter Aufsicht seines/r oder ihres/r Lehrers/in weiter üben und lernen. Er/sie soll sich nicht gleich anderweitig um eine Empfehlung bemühen. Frühestens nach einem halben Jahr darf er/sie erneut eine Empfehlung beantragen.
     - Die Empfehlung von mehreren Azubis kann als Sammel-Empfehlung nach Maßgabe der Geschäftsstelle (neben den einzelnen Anmelde-Bögen für jeden Prüfling gesondert) eingereicht werden.

Abgabetermine (an die Geschäftsstelle),

1. ca. 1 Jahr vor der Praktischen Prüfung (oder früher): ein formloser Antrag auf Zusendung des Auswahls der Zufallsfragen der schriftlichen **Anatomie-Prüfung**. (Azubis und Mentees sollten mindestens 1 Jahr in Ausbildungsprozess sein und damit schon Theorie-Unterricht erhalten haben, bevor sie sich diesbezüglich melden.)
2. 6 Monate vor der Praktischen Prüfung: die Voranmeldung bzw.
   - für Level-2 und -3: Voranmeldefenster: 1. Oktober bis 31. Oktober
   Danach können keine Voranmeldungen mehr angenommen werden. Die endgültige Anmeldung inkl. Empfehlungsbrief ist spätestens 12 Wochen (31. Januar) vor der praktischen Prüfung online einzureichen. Die Annahme der Voranmeldung bedeutet noch keine Zusage seitens des IYD, dass die Prüfung stattfinden kann. Dies wird bis Mitte Dezember mit Ort und Datum bekanntgegeben.
3. frühestens mit der Voranmeldung und spätestens 3 Monate vor der Praktischen Prüfung:
   Theorie-Prüfungsarbeiten
4. spätestens 3 Monate vor der **Praktischen Prüfung**:
   2.1. der **Anmeldebogen mitsamt Empfehlung**. Dazu insbesonders:
   2.2. Nachweis über die Bezahlung der Prüfungsgebühr (die Art der Bezahlung und die Höhe der Prüfungsgebühren sind in der Geschäftsstelle zu erfragen);
   2.3. Bestätigung durch den/die Mentor/in / Ausbilder/in, dass der/die Bewerber/in den Pranayama-Syllabus sowie ggf. die Inhalte "Iyengar-Yoga und Methodik der Praxis und des Unterrichtens" (s. Kapitel 4, 5 u. 6) theoretisch und praktisch beherrscht.

2.3 *Pranayama*-Lehrprobe

Auf jedem Level ist der Nachweis einer entsprechenden *Pranayama*-Lehrprobe einzureichen. Die *Pranayama*-Lehrprobe wird von einem Mentor/in bzw. Ausbilder/in abgenommen. Die Lehrprobe besteht aus einer 10–15minutigen Übungseinheit unter Anleitung des Prüflings sowie aus mündlichen Fragen zur *Pranayama*-Praxis.
Das Ergebnis wird direkt nach der Lehrprobe mündlich mitgeteilt. Die Prüfkraft notieren das Ergebnis und melden es der Geschäftsstelle. (S. 2.2 Fristen...)

2.4 Theorie-Prüfungen

Es gibt 2 Sorten von Theorie-Prüfungen:

2.4.1 Theorie Level-1, Teil 3

Bei Level-1, Teil 3 - "Iyengar-Yoga" und "Methodik der Praxis und des Unterrichtens"
Diese Prüfung wird von einem Mentor/in bzw. Ausbilder/in abgenommen und ist von ihm/ihr frei gestaltbar.

2.4.2 Schritliche Prüfungen

Diese finden als Hausarbeit statt.
Manche schriftlichen Arbeiten beinhalten für den Prüfling eine Auswahl von Fragen aus dem jeweiligen Fragenkatalog, die die Geschäftsstelle zu treffen hat. Diese Auswahl wird von der Geschäftsstelle auf Antrag des Prüflings für die Prüfung bekanntgegeben. (S. 2.2 Fristen.)
(Die Fragen für andere Arbeiten sind direkt aus diesem Handbuch zu entnehmen.)
Die Arbeiten sind selbstständig und in eigenen Worten formuliert zu erstellen. (S. Richtlinie Nr. 6 unten.)
Die Arbeiten sind rechtzeitig an die Geschäftsstelle zu schicken. (S. 2.2 Fristen...)
Themen der schriftlichen Arbeiten sind bei den Levels unterschiedlich:

- Anatomie
- Physiologie
- Unterrichtstechnik bei Schwangerschaft
- Unterrichtstechnik bei gesundheitlichen Problemen
- Philosophie und Geschichte des Yoga

Detailierte Angaben sind bei den jeweiligen Levels zu sehen, Kapitel 4, 5 und 6. Im Download-Bereich der Verbandswebsite findet sich das „Merkblatt Philosophie“ das weitere Anhaltspunkte zum Verfassen der theoretischen Philosophiearbeit bereitstellt.

2.4.2.1 Richtlinien für die Abgabe

1. Ein Deckblatt ist der Arbeit beizulegen. *(Siehe Downloadbereich https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/downloads/)*
2. Eine Arbeit ist als eine einzige PDF-Datei abzugeben.
3. Im PDF-Datei-Namen ist der eigene vollständige Name neben dem Arbeitstitel einzufügen.
4. Im Fußzeile ist der eigene Name und die Seitenzahl einzufügen.
5. Zitate sind unbedingt mit Literaturangaben zu versehen, auch bei indirekten Zitaten.
6. Eine Literaturliste ist am Ende der Arbeit einzufügen.
7. Weitere Empfehlungen der Theorie-Dozent/innen sind zu berücksichtigen.

2.4.2 Prüfungsergebnisse

Die Arbeiten werden von akkreditierten Theorie-Prüfer/innen des IYD gelesen und beurteilt.

Neben dem Ergebnis „Bestanden“ oder „Nicht bestanden“ gibt es ggf. auch noch einen detaillierten schriftlichen Kommentar.

Wird ein Teil der theoretischen Prüfung nicht bestanden, so muss nur dieser Teil wiederholt werden. Der Prüfling hat in diesem Fall maximal 3 Monate nach Bekanntgabe des Ergebnisses Zeit, eine verbesserte Arbeit nachzureichen.

2.5 Praktische-Prüfung

Grundsätzlich besteht eine praktische Prüfung aus 2 Teilen. Der eine Teil beinhaltet die Demonstration der *Asanas,* und der andere Teil besteht aus einer Lehrprobe. Höhere Levels haben ergänzende Aufgaben.

Prüfungsteile

Teil 1 - die Asanapraxis (Umkehrhaltungen und geführte Demonstration)
Teil 2 - die Unterrichtsfähigkeit (die "Lehrprobe“)
Teil 3 - bei Level-2 und -3 die „Individuelle Präsentation“
Teil 4 - bei Level-3 die „Präsentation: Umgang mit Problemen“.

Die *Asana*-Syllabie sind in den Kapiteln 4 bis 6 zu finden. Alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche *Asanas* zusätzlich geprüft werden, entscheidet der/die Prüfungskommission kurzfristig vor der Prüfung.

2.5.1 *Asana*-Demonstration

Ablauf der Demonstration

Im Demonstrationsteil der Prüfung zeigen die Prüflinge als Gruppe ihre *Asana*-Praxis und werden dabei von den Prüfern bewertet. Alle Positionen des jeweiligen Syllabus können in dieser Praxis enthalten sein. Die Reihenfolge der Positionen kann sich auch von der auf dem Syllabus unterscheiden. Welche *Asanas* geprüft werden, entscheidet die Prüfungskommission am Prüfungstag.
Die Sanskritnamen der *Asanas* und *Pranayamas* werden angesagt, aber es werden keine Instruktionen gegeben. Möglicherweise werden die Prüflinge aufgefordert, sich anders im Raum zu platzieren, damit freie Sicht auf die gesamte Gruppe besteht.
Standpositionen werden je nach Level pro Seite 30 bis 90 Sekunden, *Sirsasana* und *Sarvangasana* 3 bis 10 Minuten, Variationen je 30 bis 60 Sekunden gehalten. Positionen können wiederholt werden. Die Prüflinge sollten, wenn möglich, die volle Länge der angegebenen Zeitdauer halten. Geht man aus der Haltung heraus, sollte man sich bemühen, sobald wie möglich die Haltung wieder einzunehmen. Die Prüflinge sollten in der eingenommenen Position daran arbeiten, diese zu verbessern. Sie sollten Stabilität und ein Verständnis für die Richtung, in die die Verbesserung gehen sollte, zeigen. Der Atem sollte gleichmäßig und wirkungsvoll sein.

Kleidung

Die Kleidung sollte moderat und sauber sein und weder die Zuschauer noch die Prüflinge selbst von der Demonstration der *Asanas* ablenken. Zu lockere Kleidung ist im Weg, sie lenkt ab oder erlaubt es nicht, die

Bewegungen und Aktionen zu sehen. Kleidung, die in bestimmten Positionen zu freizügig wird, lenkt sowohl Prüflinge als auch Prüfer/innen ab. Die Kleidung sollte es allen Teilen des Körpers erlauben, sich frei zu bewegen. Schmuck sollte keine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sich einfach und zweckmäßig zu kleiden, fördert die volle Konzentration der Beobachter/innen auf die Demonstration.

Abwandlungen der Haltungen

Die Prüflinge sollten so nah wie möglich an der klassischen Position arbeiten, es sei denn, etwas anderes ist auf dem Syllabus vermerkt. Folgt auf eine auf dem Syllabus angegebene Position eine Klammer mit Abwandlungsmöglichkeiten oder anderen Kommentaren, können die Prüflinge entsprechend dem, was ihnen in diesem Moment für ihre Körper angemessen erscheint, zwischen der klassischen und der eingeklammerten Position wählen. Können sie die klassische Position nicht einnehmen, sollten sie die Position so abgewandelt vorführen, wie sie sie auch in ihrem eigenen Üben praktizieren. So kann die Prüfungskommission erkennen, ob der Prüfling ein klares Verständnis der Position hat. Im Falle einer Verletzung sollte der Prüfling die jeweilige Position so demonstrieren, dass daraus ein klares Verständnis ersichtlich wird, wie mit der Verletzung in der Position gearbeitet werden kann.

Persönliche Einschränkungen, Menstruation etc.

Die Prüflinge haben vor dem Demonstrationsteil die Möglichkeit, die Prüfungskommission über spezielle körperliche Verfassungen oder Einschränkungen zu informieren.
Frauen, die vermuten, das sie während der Prüfung ihre Menstruation haben, sollten sich einige Wochen vor der Prüfung beim ZG melden. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Bei mindestens einem/r Prüfer/in die Umkehrhaltungen und andere betreffende Haltungen vorher oder nachher zu zeigen, da diese in der Prüfung vermieden beziehungsweise nicht geübt werden sollten. Während der Prüfung sollte die zu Prüfende entsprechende Alternativhaltungen demonstrieren können. Wenn dies vom ZG gewünscht ist, wird die zu Prüfende rechtzeitig informiert.
2. Ansonsten steht es dem/der leitenden Prüfer/in frei, die Kandidatin das *Asana* und ihre Übungsqualität nur kurz zeigen zu lassen.

Hilfsmittel

Der Einsatz von Hilfsmitteln sollte die Essenz der *Asana*-Techniken, wie sie in *Licht auf Yoga, Yoga für die Frau* und *Yoga in Bewegung* angegeben sind, verstärken.
Beispiele:

1. In *Utthita Trikonasana* ist es nicht notwendig, die ganze Handfläche auf dem Boden zu haben, da das bei vielen Übenden zu einer falschen Körperausrichtung führt.
2. *Salamba Sarvangasana* sollte mit angemessener Höhe unter den Schultern eingenommen werden, so wie es in den Iyengar®-Yogaklassen unterrichtet wird.
3. Prüflinge, die in *Salamba Sirsasana* nicht ohne Wand balancieren können, sollten zeigen, wie die Wand genutzt wird, um die Position intelligent auszuführen. Sie sollten zeigen, wie diese Methode später zum freien Balancieren führen kann oder, wenn nicht (aus Altersgründen oder körperlichen Einschränkungen), wie die Methode effektiv genutzt wird, um die positive Wirkung der Position zu erhalten.
4. In Drehungen ist es gut, den Gebrauch der Arme zu demonstrieren, um den Körper wirkungsvoll zu drehen. Dann sollte das Ineinandergreifen der Hände oder die klassische Position der Arme wie in *Licht auf Yoga* vorgemacht werden, um das Verständnis für die komplette Position zu zeigen. Wenn das Ineinandergreifen einen Verlust an Streckung oder Balance zwischen den Seiten zur Folge hat, sollte eine alternative Armstellung gebraucht werden, bei der die Streckung nicht verloren geht.
5. Prüflinge, die *Urdhva Dhanurasana* nicht vollständig einnehmen können, sollten mithilfe eines Stuhls zeigen, wie sie auf die nicht unterstützte Position hinarbeiten können.

Körper und Geist

Die Prüflinge sollen sich auf ihre innere Erfahrung des *Asanas* konzentrieren, damit die Stabilität von Körper und Geist sichtbar wird. Die Prüfer bemühen sich, neutral zu wirken. Die Prüflinge sollen sich ihrerseits nicht durch etwaige Bewegungen oder Mimiken der Prüfer beeinflussen zu lassen. Selbstsicherheit und Souveränität im Üben an sich und im grundlegenden Umgang mit der Yogaübungspraxis sowie die Kenntnis der Namen und Techniken der Positionen sollten demonstriert werden. Korrekte Ausrichtung und Aufmerksamkeit auf alle Körperteile sowie die Art und Weise, wie diese zueinander in Beziehung stehen, ist oft wichtiger, als in die endgültige Position zu gehen. Andererseits ist die Erweiterung und Vervollständigung des Praxisumfangs wichtig für das Wachstum. Die Prüflinge sollten zeigen, dass sie wissen, wie man in Positionen hinein- und hinausgeht, und verstehen, dass diese Phasen – genau wie die Zeit im *Asana* selbst – ihre eigenen Wirkungen haben.

Methodik der Vorbereitung

Übe jedes *Asana,* wie es in *Licht auf Yoga, Yoga für die Frau* und *Yoga in Bewegung* präsentiert ist oder wie es normalerweise geübt oder in der Yogaklasse gemacht wird.
Baue deine Übungspraxis für deinen Syllabus und die vorangegangenen Syllabi so auf, dass du in den Positionen eineinhalbmal so lange sein kannst, wie in *Licht auf Yoga* angegeben. Das Üben der Positionen auf diese Weise baut Ausdauer auf. Unterteile den Syllabus und konzentriere dich darauf, kleinere Abschnitte zu üben. Entwickle ein Verständnis dafür, wie die *Asanas* des Syllabus durch fundamentale Punkte miteinander verbunden sind. Übe *Asana*-Sequenzen deines Syllabus mit diesen Punkten im Hinterkopf. Veranstalte für dich selbst eine Scheinprüfung, wenn die Zeit der offiziellen Prüfung näher rückt, und übe den vollständigen Syllabus. Denke daran, dass die Namen der *Asanas* in der Prüfung in Sanskrit angesagt werden. Du musst auch die Bedeutung der Namen und die deutsche Übersetzung kennen.

2.5.2 Lehrprobe

Spätestens nach dem Demonstrationsteil erhält jeder Prüfling Kenntnis von den *Asanas,* die zu unterrichten sind, um die Unterrichtsfähigkeit an einer Gruppe geeigneter Schüler/innen zu prüfen. Er hat 30 Minuten oder mehr, um sich auf das Unterrichten dieser Haltungen gedanklich vorzubereiten. (Bei den höheren Levels kann eine im Voraus vom Prüfling vorbereitete Sequenz verlangt werden.) Es sollen mehrere *Asanas* am Stück in einer bestimmten Zeit unterrichtet werden.

Positionen vorangegangener Syllabi sollten so unterrichtet werden, dass deutlich wird, dass die Positionen schon seit einiger Zeit bekannt sind. Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten in der Lage sein, Aktionen miteinander zu verbinden, indem diese auf vorangegangenen Instruktionen aufbauen. Wenn einem Prüfling in der Prüfung zum *Level-2 Sirsasana* zum Unterrichten gegeben wird, wird erwartet, dass Verfeinerungen wie „Hebe, strecke vom inneren Knie zum inneren Knöchel und vom inneren Knöchel zur inneren Ferse" genannt werden, anstatt (wie bei Level 1) einfach zu sagen: „Strecke das Bein."
Die Prüflinge sollten die Schüler/innen korrigieren, während sie in der Position sind. Wenn nur ein/e Schüler/in aus der Gruppe Basiskorrekturen in der Position braucht, sollte diese/r Schüler/in korrigiert werden, während der Prüfling den Rest der Gruppe weiter unterrichtet.
Die praktische Prüfung endet mit dem Unterrichten.

Methodik der Vorbereitung

Übe das Unterrichten mit B. K. S. Iyengars und Geeta S. Iyengars Büchern, insbesondere anhand der Lehrbücher *Yoga in Bewegung. Einführungskurs, Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I* und *Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen.* Unterteile den Syllabus in kleinere Abschnitte. Übe das Unterrichten dieser Abschnitte an deinen eigenen Schülern/innen im dafür vorgesehenen Zeitraum. Benutze einen Timer. Prüfungsklassen sind zugegebenermaßen ein wenig unnatürlich. Die Prüfungskommission weiß das und ist sich dessen bewusst, dass du vielleicht etwas nervös bist. Dennoch solltest du dir darüber im Klaren sein, dass du nicht so lange Zeit hast wie in einer Klasse von normaler Länge, um deine Punkte deutlich zu machen. Sei darauf vorbereitet, die *Asanas* klar und präzise im Rahmen der zeitlichen Begrenzung zu unterrichten.
Demonstration beim Unterrichten

Übersicht:

Die wichtigsten Punkte sind:

- **den Sanskritnamen aussprechen und seine deutsche Übersetzung kennen;**
- **die zu unterrichtenden Positionen demonstrieren;**
- **die Demonstration klar und prägnant halten;**
- **die Schüler/innen während der Demonstration auf bestimmte Punkte hinweisen und sie dann daran arbeiten lassen.**

Im Detail:

1. Nenne die Position.
2. Wenn die Schüler Hilfsmittel benutzen sollen, lasse sie erst die Hilfsmittel holen und aufbauen, bevor du demonstrierst.
3. Stehe so, dass du klar zu sehen bist. Stelle dich gegebenenfalls um, sodass du in jedem einzelnen *Asana* gut beobachtbar bist. Du würdest dich zum Beispiel für die Demonstration von *Virabhadrasana I* anders positionieren als für *Utthita Trikonasana.*
4. Stelle sicher, dass alle zum Zusehen kommen.
5. Wähle korrekte Ansichtswinkel.

6. Lege großen Wert auf die Aufmerksamkeit aller und stelle Augenkontakt her. Dann stelle sicher, dass alle auf das sehen, was du demonstrierst, anstatt in dein Gesicht.
7. Demonstriere die Position so, wie du sie auch unterrichten wirst. Wenn du die Gruppe ein Hilfsmittel benutzen lässt, demonstriere auch mit diesem Hilfsmittel.
8. Gib pro Demonstration 2 oder 3 Punkte. Eile nicht. Halte jedoch die Demonstration kurz. Bringe das, was du unterrichten willst, auf den Punkt.
9. Präsentiere die Position mit Dynamik und beobachtbarer Aktion.
10. Es sollte eine Einheit zwischen deinen Worten und deinem Körper bestehen. Gebrauche bei deiner Demonstration die gleichen Sätze, die du auch beim Anweisen der Gruppe gebrauchen willst.
11. Lasse die Schüler/innen die Punkte so lange üben, bis du damit zufrieden bist.
12. Wenn nötig, demonstriere erneut.
13. Demonstriere Fehler erst, wenn du sie bei den Schülern/innen beobachtet hast.

Instruktion

1. Halte die Instruktionen einfach. Gebrauche kurze, klare Sätze.
2. Nochmal: Halte die Instruktionen einfach. Gebrauche so gut wie möglich die gleichen Sätze, die du in deiner Demonstration benutzt hast. Scheue dich nicht, Zeit verstreichen zu lassen (Stille), um zu sehen, ob die Schüler/innen deine Instruktionen umsetzen.
3. Moduliere deine Stimme, um wichtige Punkte hervorzuheben. Dann wiederhole die gleiche Instruktion mit anderer Stimme, eventuell mit anderen Worten.
4. Instruiere die Gruppe systematisch:
    a. Beginne mit den Grundlagen.
    b. Beginne mit den Instruktionen am Fundament der Position und lehre die Schüler/innen, dass sie sich von diesem Fundament aus bewegen sollen.
    c. Lehre sie, die Bewegung des Körpers mit der Bewegung des Atems zu koordinieren.
    d. Gehe vom Groben zum Feinen.
    e. Kehre zu den Schlüsselinstruktionen wieder und immer wieder zurück. Wiederholung bringt die Gruppe tiefer und tiefer in die Haltung hinein.
5. Verbinde deine Instruktionen systematisch. Hebe erst hervor, was nicht gestört oder bewegt werden soll. Gib Instruktionen zum Atem und sage dann, was getan oder bewegt werden soll.
6. Stelle zuerst eine Verbindung der einzelnen Teile der Position zueinander her. Dann verbinde eine Position mit der nächsten. Stelle schließlich die Verbindung zwischen Geist und Körper her.
7. Schaffe ein bewusstes Gefühl für die Position: *Sthira sukham asanam* (Sutra 2.46). *Sthira* bedeutet Stabilität, *sukham* bedeutet Leichtigkeit. Jede Position sollte ein gewisses Maß an Stabilität und Leichtigkeit haben. Der/Die Iyengar®-Yogalehrer/in sollte zeitgleich mit der Schaffung von Frieden und Ruhe in der Position auch Willen, Fokus und Zielstrebigkeit in den Schülern/innen kultivieren.
8. Wenn du instruierst, beobachte, ob die Mehrheit deine Instruktionen auch umsetzt, bevor du die nächste Instruktion gibst.
9. Lerne, die Konzentration deiner Schüler/innen zu verstärken. Lerne, ihre Aufmerksamkeit zu halten.
10. Kenne den Unterschied zwischen Instruktion und Korrektur. Das wird Verwirrungen vermeiden.

Beobachtung

1. Stelle die Klasse so auf, dass du jede/n Teilnehmer/in direkt sehen kannst.
2. Positioniere dich beim Unterrichten jeder einzelnen Position neu, nimm den vorteilhaftesten Blickwinkel ein.
3. Sieh die Klasse als Ganzes, um Harmonie und Balance zu prüfen (gehen alle in die gleiche Richtung?) oder deren Fehler zu erkennen.
4. Schaue schnell, um zu sehen, ob deine Instruktionen ausgeführt worden sind.
5. Gründe deine Instruktionen auf das, was du siehst, nicht auf auswendig gelernte Worte.
6. Beobachte die Augen, Gesichtsausdruck, Farbe der Haut und den Atem.
7. Erkenne den Zustand, in dem sich Schüler/innen befinden (ihre *Befindlichkeit,* zu erkennen an den Augen, der Farbe der Haut, dem Atem etc.), und auch die *Struktur* ihrer Positionen. Beziehe dich in deinem Unterrichten auf beide.
8. Schaue auf Mittellinien, vertikale Punkte des Körpers und der Gliedmaßen, um zu sehen, wo Verdrehungen sind. Schaue auch nach den horizontalen Punkten (Schultern, Hüften), um Verdrehungen zu erkennen.
9. Laufe nicht ziellos umher, sondern sieh dir die Gruppe von unterschiedlichen Blickwinkeln aus an.

Korrektur

1. Korrigiere zuerst mit Worten.
2. Respektiere Grenzen (physische und emotionale).
3. Gebrauche Hilfsmittel, wenn nötig.
4. Überlege genau, was du korrigieren willst, bevor du berührst.
5. Platziere dich in der richtigen Position zum/r Schüler/in, sodass er/sie von der Korrektur profitiert.
6. Gestalte deine Berührung zielgerichtet, sodass die gewünschte Wirkung eintritt. Berühre nicht unnötig, da die Aufmerksamkeit des/der Schülers/in dorthin geht, wo du berührst.
7. Beobachte, was deine Berührung bewirkt.

Manches, was korrigiert gehört, ist unmöglich in der vollständigen Position zu korrigieren. Um eine zu starke Krafteinwirkung oder ein Forcieren zu vermeiden, instruiere den/die Schüler/in erst, teilweise aus der Position herauszukommen und dann nach der Korrektur wieder hineinzugehen.

Qualität im Unterrichten – Wonach schauen die Prüfer?

Hier eine Übersicht mit Prüfungskriterien, nach denen Prüfer/innen die Unterrichtsfähigkeit der Prüflinge bewerten. Diese 9 Kategorien sind in der Praxis nicht notwendigerweise voneinander getrennt, es kann auch Überschneidungen zwischen ihnen geben.

1. Genauigkeit und Wissen über das *Asana* (verbales, mentales Wissen)
    a. Stelle sicher, dass deine Instruktionen und Auffassung vom Wesen der Position korrekt sind.
    b. Instruiere die Klasse, „wie" etwas zu tun ist, und nicht nur, „was" zu tun ist.
    c. Unterrichte das Hinein- und Hinausgehen aus der Position.
    d. Hebe bestimmte Punkte hervor.
    e. Sei in der Lage, denen zu helfen, die Hilfe brauchen.
2. Klarheit der Instruktion
    a. Gestalte die Instruktionen klar und systematisch.
    b. Vermittle die Hauptpunkte.
    c. Verbinde deine Punkte und Instruktionen („linking").
3. Beobachtung und Korrektur der einzelnen Übenden in der Gruppe
    a. Schaue die Übenden an.
    b. Korrigiere aufgrund des Gesehenen.
    c. Korrigiere Basispunkte zuerst.
    d. Komme nicht vom Kurs ab.
    e. Wiederhole die Beobachtung und Korrektur, wenn nötig.
    f. Korrigiere sowohl verbal als auch manuell.
    g. Korrigiere auch im Hinblick auf den Einsatz von Hilfsmitteln.
4. Effektivität der Demonstration
    a. Verwende den Sanskritnamen.
    b. Demonstriere beobachtbare Bewegungsabläufe.
    c. Platziere dich so, dass du bestmögliche Sichtlinien schaffst.
    d. Sei dynamisch.
    e. Hebe bestimmte Punkte hervor.
    f. Demonstriere in angemessener Zeitlänge (eher knapp).
5. Unterrichtspräsenz und Kontrolle über die Klasse
    a. Teile die Übenden optimal im Raum auf.
    b. Verwende deine Stimme effektiv (Kontrolle, Betonung, Lautstärke).
6. Weitere Qualitäten des Unterrichtenden
    Bleibe ruhig, stark, taktvoll und ermutigend und fähig,
    a. auf motivierende Weise zu demonstrieren;
    b. das Hinein- und Hinausgehen gemeinsam zu gestalten (die Gruppe und der/die Lehrer/in beginnen und beenden die Position gemeinsam);
    c. die Aufmerksamkeit zu binden.
7. Rhythmus
    Entwickle ein angemessenes Tempo und zeitliche Planung für
    a. Instruktionen und Korrekturen in der jeweiligen Haltung;
    b. die Sequenz der Haltungen im Verlauf der Yogaklasse.

8. Stabilität und Reife
   Bleibe in der Lage,
   a. dich selbst im optimalen Ansichtswinkel zu positionieren;
   b. die Klasse zu einen;
   c. mit den Instruktionen voranzuschreiten;
   d. Punkte zu integrieren und die Gruppe zu fordern.
9. Auftreten und Benehmen
   Zeige dich moderat, sauber, ordentlich, angemessen gekleidet, mitfühlend, höflich, ausgeglichen und stabil.

2.5.3 Individuelle Präsentation (Level-2 und -3)

„Die Individuelle Präsentation schließt das Üben von Asanas/Pranayamas und die dazugehörige Erklärung ein. Die Prüflinge können das Thema, die Anzahl der Asanas/Pranayamas, das Timing und die Sequenz entscheiden. Leitende Prinzipien für die Beurteilung:

- Sind dem Prüfling die Grundlagen des Iyengar-Yoga klar?
- Ist er/sie reflektiert?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?“

Das Thema soll grundsätzlich aus der eigenen Asana- oder Pranayama-Praxis hergeleitet sein. Beispiele:

- Besondere körperliche Probleme, die in der geführten Demo eine Alternativ-Haltung nahegelegt haben, können hier ausführlicher behandelt werden. Wie sieht die eigene alltägliche Praxis dabei aus, wie arbeitet der Prüfling auf Genesung / Heilung / Stabilisierung hin, mit welchen Haltungen / Hilfsmittel / Hilfestellungen?
- Wie hat der Prüfling ein oder mehrere Asanas für die Geführte Demo vorbereitet?
- Auch nicht-orthopädische Probleme oder auch abstrakte asanatechnische Zusammenhänge können als Basis der Präsentation dienen.

2.5.4 Präsentation: Umgang mit Problemen (Level-3)

Die Fähigkeit des Prüflings beim Umgang mit solchen gesundheitlichen Problemen bewertet, wie

- polyzystisches OvarSyndrom
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Meniskusriss etc..

Ein Problem wird vorab dem Prüfling per Los zugewiesen und der Umgang damit hier vorgestellt.

- Der Prüfling lässt den „Patienten“, die „Patientin“ die geforderten Asanas üben.
- Dabei hat er/sie die dahinterstehende Logik zu erklären. Hier geht es um die Vorstellung der spezifischen Situation. Angesichts der knappen Zeit sollte der Prüfling dem „Patienten“, der „Patientin“ die grundlegenden Impulse der Haltung nicht erklären.

Leitende Prinzipien für die Beurteilung:

- Ist die Anwendung des Wissens über Hilfestellungen durch den Prüfling zufriedenstellend?
- Geht der Prüfling mit Logik vor? Die Prüfenden können diesbezüglich Fragen stellen.
- Achtet der Prüfling bei den Hilfestellungen auf die Sicherheit?
- Besitzt der Prüfling die passenden technischen Fähigkeiten?
- Ist der Prüfling bereit?“

Der Prüfling

- analysiert das Problem anhand eines Modells.
- beschreibt eine Sequenz von Asanas.
- lässt das Modell die Haltungen üben und gibt Hilfestellung und Feedback sowie eventuell spontan auch alternative oder ergänzende Haltungen nach Bedarf.
- ist offen für den Austausch mit den Prüfenden.

2.6 Beurteilung und Ergebnisse bei der Praktischen Prüfung

Der Prüfling muss im Rahmen eines Prüfungstermins alle Teile der Prüfung bestehen und alle Auflagen erfüllen, um das Zertifikat zu bekommen.

Benotungsstruktur

Teil-1 - *die Asanapraxis (Umkehrhaltungen und geführte Demonstration)* - wird von den Prüfkräften so beurteilt:
- "ausreichend" (bestanden) oder
- "nicht-ausreichend" (Prüfungsabbruch) .

Teile 2, 3 und 4 - *die Unterrichtsfähigkeit ("Lehrprobe"), bei Level-2 und -3 die "Individuelle Präsentation" sowie bei Level-3 die "Präsentation: Umgang mit Problemen"*- werden von den Prüfkräften bei je 16 möglichen Punkten so beurteilt:
- 4-8: nicht bestanden
- 9-11: Wiederholung des Prüfungsteils (mit dem Ziel, zu einem eindeutigen Ergebnis zu kommen)
- 12-16: bestanden

Teil-1 der Prüfung muss mit der Note "ausreichend" bestanden werden, sonst endet die Prüfung für den Prüfling vorzeiig. Die "Individuelle Präsentation" (bei Level-2 und -3) kann dennoch stattfinden; die Prüfung der Unterrichtsfähigkeit findet nicht mehr statt.

Wiederholung eines Prüfungsteils beim laufenden Prüfungstermin

Bei Teil-2,-3, und -4.: Wenn die Benotung eines Prüflings bei einem Teil der Prüfung im Zwischenbereich (9-11) liegt, kann dieser Teil im Rahmen des noch laufenden Prüfungstermins wiederholt werden, mit dem Ziel, zu einem eindeutigen Ergebnis zu kommen.
Ergebnisse und ein persönliches Feedback der Prüfungskommission werden mündlich unmittelbar nach der praktischen Prüfung mitgeteilt.

Nach Bestehen der Prüfung wird ein von den Prüfer/innen unterschriebenen Zeugnis von der Geschäftsstelle erstellt und überreicht. Der/Die Prüfling kann ein handgeschriebenes vom RIMYI unterschriebenes Zertifikat kostenpflichtig bestellen.

Weibliche Prüflinge, deren Praxis während der Praktischen Prüfung durch Menstruation voraussichtlich beeinflusst werden wird, können in Absprache mit dem ZG in der Zeit vor der Praktischen Prüfung eine Video-Aufnahme der betreffenden Haltungen erstellen und diese der Prüfkommission im Voraus schicken. Bei unerwarteten oder ungewöhnlichen Umständen kann die Prüfkommission im eigenen Ermessen gewähren, dass eine Aufzeichnung im Nachhinein gemacht und nachträglich der Prüfkommission geschickt werden kann. In diesem Fall kommt das Ergebnis der Prüfung entsprechend verspätet zustande.

2.7 Wiederholung der Praktischen Prüfung

Wenn ein Prüfling einen Prüfungsteil nicht besteht, kann er sich erneut zu einer Prüfung anmelden.

- Die normalen Zulassungsbedingungen sind einzuhalten mit Ausnahme des Nachweises einer Pranayama-Lehrprobe sowie der Theoretischen Prüfung, die nicht erneuert bzw. wiederholt werden müssen.
- Die Wiederholung soll frühestens 12 Monate nach der nicht-bestandenen Prüfung stattfinden.

Bei Nichtbestehen wird der/die Empfehlende des Prüflings benachrichtigt. Er/Sie ist dessen Ansprechpartner/in, mit der/dem ein erneuter Anlauf auf die Prüfung vorbereitet werden soll.

Der Feedback aus den Prüfungsunterlagen derer, die die praktische Prüfung wiederholen, bekommt die nächste Prüfkommission von der Geschäftsstelle. Sie überprüft, ob sich in den Bereichen, die beanstandet wurden, deutliche Verbesserungen ergeben haben.

2.8 Rückmeldung des Prüflings

Prüfungskommission und IYD begrüßen Hinweise und Bemerkungen der Teilnehmer/innen zum Ablauf der von ihnen abgelegten Prüfung.
Probleme oder Beanstandungen können gegebenenfalls mit dem/der Empfehlenden besprochen oder auch direkt an das ZG gerichtet werden.

2.9 Erneuerung des Zertifikats

Die Zertifikate von Level-1 bis -3 erneuern sich automatisch, wenn die Prüflinge folgende Anforderungen erfüllen:

1. Sie entsprechen weiterhin der Definition des IYD von Iyengar®-Yogalehrer/innen.
2. Sie sind mit den Zahlungen der IYD-Mitgliedsgebühren, den Prüfungsgebühren und den Gemeinschaftsmarkengebühren auf aktuellem Stand.
3. Sie nehmen jährlich an einer oder mehreren der folgenden Fortbildungen teil:
   a. Klassen im RIMYI;
   b. Iyengar®-Yoga-Convention;
   c. Workshops oder Klassen mit Lehrern, die mindestens einen Level höher zertifiziert sind.
4. Sie reichen jährlich bei der Geschäftsstelle einen Nachweis über mindestens 10 Zeitstunden an weiterführender Ausbildung ein.

Level-4 und -5 Prüfungen und Zertifikatsvergabe werden bis auf weiteres von RIMYI direkt organisiert.

TEIL 2:
VORBEREITUNG AUF DIE LEVEL-1-PRÜFUNG

Im Teil 1 (Kapiteln 1 und 2) wurden allgemeine Angaben und Zusammenhänge sowie spezifische Richtlinien für Mentor:innen, Ausbilder:inndn, Mentees und Azubis erläutert, die für jeden Zertifikats-Level relevant sind. Im Teil 2 (Kapitel 3) folgen spezifische Angaben zur Vorbereitung auf die erste IYD-Zertifikatsprüfung (Level 1).
Zur Klarheit der Begriffe:

- *"Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor:innen"* **("Mentoring")** ist sowohl für Level 1, wie hier beschrieben, wie auch für alle anderen Levels der empfohlene Ausbildungs-Weg.
- *"Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder:innen"* **("Ausbildungslehrgang")** wird nur für Level 1 zusätzlich vom IYD ebenfalls empfohlen und unterstützt. Für die anderen Levels gibt es keine akkreditierten Ausbildungslehrgänge, sondern nur Mentoring.

Kapitel 3: Mentoring und Ausbildungslehrgänge Level 1

3.1 Allgemeine Orientierung: Wie werde ich zertifizierte/r Iyengar Yoga Lehrer/in?

Angesichts der Erfordernisse für das Bestehen der Prüfung bereiten sich Kandidat/innen durch Mentoring oder einen Ausbildungslehrgang auf die Prüfung vor.
Die beiden Methoden sind gleichwertig. Beide setzen Folgendes voraus:

- die nachgewiesene Übungspraxis von mindestens 3 Jahren im Iyengar-Yoga unter Anleitung einer/ eines zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/Lehrers
- eine Fördermitgliedschaft bei IYD e.V.

Mentoring: Der/die Mentee wird in einem mindestens 3 Jahre dauernden Lern-und Lehrprozess innerhalb des normalen wöchentlichen Unterrichts auf die Prüfung zum/zur zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer/in vorbereitet. Individuelle Betreuung des/der Mentee findet sowohl in Assistenz- als auch Supervisionsstunden statt.

Ausbildungslehrgang: Der/die Auszubildende wird in einem mindestens 3 Jahre dauernden akkreditiertem Lehrgang und mit individueller Betreuung auf die Prüfung zur/zum zertifizierten Iyengar®Yoga-Lehrer/in vorbereitet. Ergänzend sind sowohl Assistenz- als auch Supervisionsstunden vorgesehen.

Grundvoraussetzungen zur Prüfungszulassung sind nach erfolgtem Mentoring/Ausbildungslehrgang:

- Nachweis von mindestens 6 Jahren regelmäßiger wöchentlicher Teilnahme an einem Übungskurs bei einem/einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehr/in
- Empfehlung von einem/er zertifizierten Lehrer/in *(sieht Abschnitte 3A und 3B unten).*

Der IYD

- stellt für die Vorbereitung auf die Level-1-Prüfung allgemeine Richtlinien auf
- veröffentlicht eine Liste der von ihm akkreditierten Mentor/innen, Ausbilder/innen und Lehrgänge und
- tritt als Organisatorin und Veranstalterin der Zertifikats-Prüfungen auf.

3.2 Zwei unterschiedliche Formen der IYD akkreditierten Ausbildung

3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor/innen (Mentoring)

Die akkreditierten Mentor/innen bestimmen selbst in Absprache mit dem ZG die Struktur ihrer Lernprozesse und den zeitlichen Ablauf. Inhalte sind Übungstechniken (Praxis und Theorie von Asanas und Pranayama), Unterrichtsmethodik, Anatomie, Physiologie, Philosophie, Iyengar-Yoga-Theorie und Berufskunde. Diese Lerninhalte bauen aufeinander auf und werden individuell in einem persönlichen Lern-und Lehrverhältnis zwischen Mentor/in und Mentee, hauptsächlich in den regulären wöchentlichen Unterrichtsstunden des/der Mentor/in weitergegeben. Offene Workshops des/der jeweiligen Mentor/in oder anderer Lehrer/innen ergänzen den Prozess.

Neben der Freiheit, die Struktur des Lernens weitgehend selbst gestalten zu können, besteht für den/die Mentor:in die Verantwortung, dass die Erfordernisse bei der Zulassung des Mentees zur Prüfung *(s. Kapitel 4)* rechtzeitig erfüllt werden. Neuerdings betrifft dies insbesonders den Bereich Theorie-Unterricht.

Das Mentoring hat einen klar definierten Beginn (die Registrierung des/der Mentees beim IYD), weist aber – abgesehen von der Mindestdauer von 3 Jahren - keine zeitliche Vorgabe auf. Vielmehr wird über das Ende des Mentorings individuell für jede/n Schüler/in entschieden.

Das Mentoring beim IYD beinhaltet einen Einsatz des Mentees von mindestens
885 Zeitstunden (ZS), verteilt auf mindestens 3 Jahren.

Beispielhafte (unverbindliche) Einteilung der ZS:

Fachpraktisch, von akkreditierten Iyengar-Yoga-Mentor:innen unterrichtet
- 552 ZS (3 Jahre à 46 Wochen = 184 ZS jährlich)
  - wöchentlich 1x 90 Minuten Anfängerunterricht (Assistenz und Supervision)
  - wöchentlich 1x 120 Minuten Mittelstufenunterricht (eigene Übungspraxis)
  - wöchentlich 1x 30 Minuten reflektierendes Gespräch
- 30 ZS IYD-Conventions (2 Conventions à 15 ZS)
  - eine Convention im europäischen Ausland ist erlaubt, sofern von einer Pune-Lehrkraft geleitet.
- 93 ZS ergänzende Seminare oder Kurse (3 Jahre, 2x jährlich á 15,5 ZS)

Fachwissenschaftlich, von staatlich qualifizierte Fachkräften unterrichtet
- 60 ZS Anatomie und Physiologie,
- 60 ZS Philosophie und „Iyengar-Yoga-Theorie“
- 30 ZS Pädagogik und Psychologie
- 30 ZS Medizin und Forschung

Fachübergreifend, kann von Iyengar-Yoga-Lehrer:innen unterrichtet werden
- 30 ZS Gesundheitsförderung und Prävention

Nachdem der Online-Unterricht während der Covid-Krise vielfach als Übergangslösung Verwendung fand, soll Präsenz-Unterricht bei dem fachpraktischen Bereich für Mentoring und Ausbildung wieder der Normalfall sein. Bis zu 10% planmäßigen Online-Unterricht wird nicht beanstandet. In vom ZG genehmigten Ausnahmefall können maximal 20% geduldet werden.
Fachwissenschaftliche und fachübergreifende Seminare können unbegrenzt online stattfinden.

Unter besonderen Bedingungen kann ein/e Kandidat/in mit Kenntnisnahme des ZGs auch mit mindestens 80 Prozent der oben angegebenen ZS zur Prüfung zugelassen werden. Bei bestandener Prüfung kann aber das Zertifikat und das Recht, als zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer/in aufzutreten, erst bei Erfüllung der angegebenen ZS-Zahlen vergeben werden.

Bei der Assistenz und dem supervisierten Unterrichten sollen Mentees von der/dem akkreditierten Mentor/in betreut werden.
Wenn der/die Mentee in einer anderen Stadt lebt als der/die Mentor/in, können Assistenz- und Supervisionsstunden, in Absprache mit dem/der Mentor/in, auch bei anderen zertifizierten Lehrer/innen gemacht werden.
Assistenz beim Mentoring heißt, im Unterricht einer/eines akkreditierten Mentorin / Mentors anwesend zu sein, ohne mit zu üben.

Unterrichten unter Supervision beim Mentoring heißt:

- Unterrichten einer kurzen Sequenz innerhalb des allgemeinen Unterrichts und in Anwesenheit der/des jeweiligen Mentor/in, gefolgt von einem reflektierenden Gespräch.
- Unterrichten einer eigenen Klasse (Freund/innen und Bekannte). Der Unterricht in der Klasse ist zu protokollieren und mit dem/der Mentor/in zu r eflektieren.
- Unterrichten in Arbeitsgruppen (= Kleingruppenarbeit). Der Unterricht ist ebenfalls zu protokollieren und mit dem/der Mentor/in zu reflektieren.

Für Assistenz und Supervision bei einem/einer zertifizierten Lehrer/in oder einem/r anderen akkreditierte/n Mentor/in ist von der/dem Mentee bei diesen ein Antrag zu stellen, dem stattgegeben, der aber auch abgelehnt werden kann. Dieser Betreuungsaufwand ist gebührenfrei.

Richtlinien für Mentoring

Akkreditierte Mentor/innen brauchen für ihre Kurse und Seminare keine zusätzliche Akkreditierung des IYD. Das Vorhandensein der Kurse ist Voraussetzung für ihren Status als Mentor/in. Zweckmäßig ist ein Kursangebot von wöchentlich mindestens einem Anfänger/innen- Kurs (wegen Assistenz) und einem Intermediate-Kurs (wegen Übungspraxis).

Der/die Mentor/in kann Vertiefungsseminare (offene Seminare) anbieten, die nicht nur speziell für die Mentees sind. Qualifizierte Schüler/innen und Mentees werden zusammen unterrichtet. Außerdem können Wochenend- und Wochenseminare mit Gastlehrer/innen zu besonderen Themen stattfinden. Die Teilnahme an diesen Seminaren ist für die Mentees empfehlenswert aber keine Pflicht.

Sowohl im normalen wöchentlichen Unterricht, als auch in den Seminaren werden Anatomie und Philosophie in Verbindung mit Asana-und Pranayama, sowie andere theoretische Inhalte, wie Unterrichtsmethodik, Berufskunde, „Iyengar-Yoga-Theorie“, als auch die Prüfungsvorbereitungen vermittelt.
Der/die Mentee steht kontinuierlich in Kontakt mit seinem/r Mentor/in durch die regelmäßige Teilnahme an Intermediate-Kursen und eventuell an offenen Seminaren, sowie als Assistent/in in Anfänger/innen-Kursen.

In einem **Studienbuch** dokumentiert der/die Mentee Kurs- und Seminarbesuche, Assistenz und Unterrichten unter Supervision. Das Studienbuch wird von der empfehlenden Lehrkraft abgenommen.

3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder/innen

Ein Ausbildungslehrgang (gesamt 885 Zeitstunden [ZS]) besteht aus mindestens
660 ZS strukturierter Seminare wie folgt:

Fachpraktisch, von akkreditierten Iyengar-Yoga-Ausbilder:innen unterrichtet; muss in Präsenz geleistet werden.
- 300 ZS Übungstechnik: Asanas und Pranayamas, davon 30 ZS IYD-Convention (2 Conventions à 15 ZS)
- 150 ZS Unterrichtsmethodik.

Fachwissenschaftlich, von staatlich qualifizierte Fachkräften unterrichtet; kann online geschehen.
- 60 ZS Anatomie und Physiologie,
- 60 ZS Philosophie und „Iyengar-Yoga-Theorie“
- 30 ZS Pädagogik und Psychologie
- 30 ZS Medizin und Forschung

Fachübergreifend, kann von Iyengar-Yoga-Lehrer:innen unterrichtet werden; kann online geschehen.
- 30 ZS Gesundheitsförderung und Prävention

Zudem sind sind mindestens **225 ZS Supervision** erforderlich, bestehend aus
- 135 ZS Wöchentlichem Unterricht beim/bei der örtlichen Lehrer/in (z. B.: 30 Wochen x 90 Minuten x 3 Jahre)
- 60 ZS Assistenz
- 30 ZS Unterrichten unter Supervision.

Nachdem der Online-Unterricht während der Covid-Krise vielfach als Übergangslösung Verwendung fand, soll Präsenz-Unterricht bei dem fachpraktischen Bereich für Mentoring und Ausbildung wieder der Normal-

fall sein. Bis zu 10% planmäßigen Online-Unterricht wird nicht beanstandet. In vom ZG genehmigten Ausnahmefall können maximal 20% geduldet werden.
Fachwissenschaftliche und fachübergreifende Seminare können unbegrenzt online stattfinden.

Unter besonderen Bedingungen kann ein/e Kandidat/in mit Kenntnisnahme des ZGs auch mit mindestens 80 Prozent der oben angegebenen ZS zur Prüfung zugelassen werden. Bei bestandener Prüfung kann aber das Zertifikat und das Recht, als zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer/in aufzutreten, erst bei Erfüllung der angegebenen ZS-Zahlen vergeben werden.

Das supervisierte Unterrichten wird zwingend vom Ausbilder-Team, Assistenz kann vom Ausbilder-Team, aber auch von anderen Lehrer/innen (ab Level 1) betreut werden. In dem Fall ist bei dem/der betreuenden Lehrer/in ein Antrag zu stellen, dem stattgegeben, der aber auch abgelehnt werden kann.

Assistenz in einem Ausbildungslehrgang heißt, im Unterricht einer/eines zertifizierten Iyengar Yoga Lehrers/in anwesend zu sein, ohne mit zu üben. (Pflicht = 60 ZS)
Unterrichten unter Supervision in einem Ausbildungslehrgang (Pflicht = 30 ZS) heißt:

- Unterrichten einer kurzen Sequenz innerhalb des allgemeinen Unterrichts und in Anwesenheit der/des jeweiligen Ausbilder/in, gefolgt von einem reflektierenden Gespräch; (1 ZS Vorbereitung, 1,5 ZS Unterrichten / Teilnahme, 0,5 ZS reflektierendes Gespräch = zusammen 3 ZS).
- Unterrichten einer eigenen Klasse (Freund/innen und Bekannte). Der Unterricht in der Klasse ist zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren; (Wenn die Klasse mindesten 1,5 ZS dauert, dann anzurechnen: 0,5 ZS Vorbereitung, 1,5 ZS Unterrichten, 0,5 ZS reflektierendes Gespräch = zusammen 2,5 ZS)
- Unterrichten in Arbeitsgruppen (= Kleingruppenarbeit). Der Unterricht ist ebenfalls zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren. (Wenn die Arbeitsgruppe mindesten 2 ZS dauert, dann anzurechen: 0,5 ZS Unterrichten, 0,5 ZS Nachbereitung / reflektierendes Gespräch = zusammen 1,0 ZS)

Prüfungskandidaten/innen brauchen für die Zulassung zur Prüfung u.a. die Empfehlung einer/eines akkreditierten Mentor/in oder eines/einer akkreditierten Ausbilder/in.

Richtlinien für Ausbildungslehrgänge

Die Akkreditierung von Ausbilder/innen erfolgt anhand des Antragbogens, s. Anhang 7.
Die Akkreditierung von Ausbildungslehrgängen erfolgt anhand des Antragbogens, s. Anhang 10.

Akkreditierung eines Lehrgangs
Akkreditierte Ausbilder/innen können einen Lehrgang aufstellen und für diesen beim ZG die Akkreditierung beantragen. Hierzu muss der/die verantwortliche Ausbilder/in beim ZG spätestens 12 Monate vor dem geplanten Beginn der Ausbildung Folgendes einreichen:

- einen detaillierten Lehrplan
- eine detaillierte Liste der Lehrkräfte
- Angaben über die Ausstattung des Unterrichtsraums.

Das ZG teilt das Ergebnis der Prüfung des eingereichten Antrags schriftlich mit.

„Offene" Seminare
Die Teilnahme an Seminaren, die als Teil des vom IYD akkreditierten Ausbildungslehrgangs stattfinden, sollten für alle qualifizierte Interessent/innen (und nicht nur für „Eingeschriebene" des Gesamtlehrgangs) ermöglicht werden, sofern organisatorisch zumutbar.

Wer darf unterrichten?
Dozenten/innen einer akkreditierten Ausbildung, die die Fächer Asana und Pranayama unterrichten, müssen akkreditierte Ausbilder/innen des IYD im Sinne der unten im Abschnitt 3.3.1 aufgeführten Voraussetzungen sein. Andere Fächer dürfen von entsprechend kompetenten Fachkräften unterrichtet werden.
Ausländische Ausbilder/innen, die die sonstigen genannten Voraussetzungen erfüllen, jedoch kein oder wenig Deutsch sprechen, können ausnahmsweise mit Übersetzung eingesetzt werden, sofern ihr Anteil an der Gesamtzahl der Zeitstunden der Ausbildung geringfügig bleibt.

Studienbuch
In einem Studienbuch dokumentiert der/die Azubi Kurs- und Seminarbesuche, Assistenz und Unterrichten unter Supervision. Das Studienbuch wird von der empfehlenden Lehrkraft abgenommen.

3.3. Gebühren / Abgaben

Akkreditierte Mentor/innen und Ausbilder/innen berechnen Kurs-, Seminar und Lehrgangsgebühren individuell.

Gebühren für den normalen wöchentlichen Unterricht werden vom/von der jeweiligen Lehrer/in oder dem/der Mentor/in erhoben. Die Betreuung von Assistent/innen sowie die Supervision des Unterrichts der Mentees / Azubis sind dagegen gebührenfrei.

TEIL 3:
PRÜFUNG UND ZERTIFIZIERUNG AUF DEN EINZELNEN LEVELS

In den Kapiteln 1 und 2 wurden allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert, die für jeden Level relevant sind. Im Teil 2 stehen spezifische Angaben zur Vorbereitung auf die erste IYD-Zertifikatsprüfung (Level 1).
Im Teil 3 folgen angaben zur Prüfung und Zertifizierung der jeweiligen Levels.

Kapitel 4: Level-1

4.1 Literatur-Auswahl

(Siehe auch die Gesamtliste im Anhang 3 "Literatur")

Obligatorisch
- *Baum des Yoga*
- *Art of Yoga*
- *Yoga in Bewegung: Grundstufe*
- *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)
- *Grundrichtlinien für Yogalehrer*

Empfohlen:
- *Licht fürs Leben*
- *Yogashastra* Level 1, 2, 3

Weiterführende Empfehlungen

A. Bücher der Iyengars / RIMYI
- *Der Urquell des Yoga,* B. K. S. Iyengar (insbesondere Sutras II.29–II.48 für Introductory 1, insbesondere die Einführung und Sutras II.49–III.13 für Introductory 2)
- *Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie,* B. K. S. Iyengar
- *Yoga für die Frau,* Geeta S. Iyengar (insbesondere die Abschnitte über Menstruation und Schwangerschaft)
- *Yogashastra. Iyengar Yoga für Kinder,* Bd. 1, RIYMI

B. Bücher von anderen Autoren
- *Yogaphilosophie,* Georgie Grütter
- *Yoga – Asana – Anatomie,* Hermann Traitteur
- *Zyklusgerechtes Üben im Iyengar-Yoga, Anatomie und Physiologie der Frau und des Mannes,* Traitteur H., A. Herrenleben und C. Böhm
- *Innere Organe und Systeme, Anatomie und Physiologie,* Hermann Traitteur
- *Yoga, Wege zur Unabhängigkeit,* Friedrich, E. 2021

4.2 Prüfungsordnung Level-1

4.2.1 Zulassung / Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-1-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. 6 Jahre Übungspraxis unter Anleitung eines/r Iyengar®-Yogalehrers/in
2. Theorie-Prüfung zu Anatomie und Physiologie (beim IYD)
3. Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)
4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens (beim Ausbilder/in / Mentor/in)
5. Pranayama-Lehrprobe (beim Ausbilder/in / Mentor/in)
4. Empfehlung von 1 Lehrer/innen, die mindestens mit Level-2 zertifiziert ist.

Es wird die Teilnahme an einem Prüfungsvorbereitungsseminar empfohlen.

Die Zulassung erfordert die Einhaltung der Abgabefristen, siehe *2.2 Fristen, Voraussetzungen, Abgabetermine*.

4.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle zu melden.

4.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 1 und 2 (Anatomie, Physiologie / Philosophie).

Anatomie, Physiologie:
Auswahl der einzelnen Fragen aus dem Fragenkatalog:

- 1 Frage aus jedem Themenblock per Zufall (durch die Geschäftsstelle) = insgesamt 6 Fragen.
- 1 Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = insgesamt 6 Fragen.

Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle geschickt werden.
Um die Prüfung zu bestehen, müssen insgesamt über 60 Prozent der Gesamtpunktzahl erreicht werden.
Liegt das Ergebnis unter 60 Prozent, muss die ganze Prüfung wiederholt werden.

Philosophie:
Die Aufgabe soll in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt werden.
Die Bewertung erfolgt durch einen detaillierten schriftlichen Kommentar.

4.2.4 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 3 "Iyengar-Yoga; Methodik der Praxis und des Unterrichtens"

Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle zu melden.

4.2.5 Ablauf der praktischen Prüfung (Asana-Demo und Lehrprobe)

Der genaue Ablauf kann von der Prüfkommission geringfügig umgestellt / angepaßt werden.

Tag 1 Vormittag: Üben, Feedback/Interaction & Demo

- 60 Minuten, Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- 15 Minuten, Feedback-Form ausfüllen
- 15-30 Minuten, Umkehrhaltungen Demo
- 45-60 Minuten, Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 45 Minuten, Geführte Demo
- Pause (90-120 Minuten)

Tag 1: Nachmittag Lehrproben Prüflinge 1-4, 35-45 Minuten pro Person
3 Asanas; zusätzlich müssen Sirsasana und Sarvangasana mit eingebunden werden.
Tag 2: Vormittag Lehrproben Prüflinge 5-8 wie oben

4.3 *Asana*-Syllabus Level-1

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

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. *PARSVA UPAVISTHA KONASANA*
34. *PASCHIMOTTANASANA (UGRASANA/BRAHMACHARYASANA)*
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, falls vorhanden)*
42. *SALAMBA SARVANGASANA I*
43. *HALASANA*
44. *PARSVA HALASANA*
45. *KARNAPIDASANA*
46. *PARSVA KARNAPIDASANA*
47. *SUPTA KONASANA*
48. *EKA PADA SARVANGASANA*
49. *PARSVAIKA 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) **

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

4.3.1 Demo-Asana-Sequenz (*Beispiel*, 45 Minuten)

Die Level-1-*Asanas* sind in einer 45-Minuten dauernden Sequenz zu demonstrieren, die von den Prüfern vor jeder Prüfung festggelegt wird. Umkehrhaltungen werden gesondert demonstriert und deswegen hier nicht integriert. Ein Beispiel einer solchen Sequenz:

1. *SUPTA PADANGUSHTHASANA I, II*
2. *UPAVISHTHA KONASANA*
3. *ADHO MUKHA SHVANASANA*
4. *UTTANASANA*
5. *TADASANA*
6. *UTTHITA TRIKONASANA*
7. *UTTHITA PARSHVAKONASANA*
8. *PARIGHASANA*
9. *ARDHA CHANDRASANA*
10. *PADANGUSHTHASANA*
11. *UTKATASANA*
12. *UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA I*
13. *VIRABHADRASANA I*
14. *VIRABHADRASANA III*
15. *PARIVRTTA TRIKONASANA*
16. *PARIVRTTA PARSHVAKONASANA*
17. *PARSHVOTTANASANA*
18. *PRASARITA PADOTTANASANA I*
19. *PARVATASANA IN VIRASANA*
20. *TRIANG MUKHAIKAPADA PASHCHIMOTTANASANA*
21. *MARICHYASANA I*
22. *JANU SHIRSHASANA*
23. *PASHCHIMOTTANASANA*
24. *PARIPURNA NAVASANA*
25. *ARDHA NAVASANA*
26. *BHARADVAJASANA II*
27. *MARICHYASANA III*
28. *ARDHA MATSYENDRASANA I*
29. *SUPTA VIRASANA*
30. *URDHVA MUKHA SHVANASANA*
31. *CHATURANGA DANDASANA*
32. *DHANURASANA*
33. *USHTRASANA*
34. *URDHVA DHANURASANA*
35. *CHATUSHPADASANA*
36. *SHAVASANA*

4.4 *Pranayama*-Syllabus

UJJAYI-, VILOMA-PRANAYAMA IM LIEGEN:

UJJAYI 1-4

VILOMA 1-3

4.5 Lehrprobe

Der Prüfling unterrichtet eine Gruppe freiwilliger Übender soweit verfügbar, sonst einige Mitprüflinge. Die Unterrichtsprobe soll 35 - 45 Minuten dauern.

Die Prüfenden können bestimmen

- einen Kontext (z.B. "es ist eine Abendklasse"; es ist ein Unterricht für Neulinge" etc.).
- eine hypothetische Situation (z.B. ein Mitubende/r hat Rückschmerzen / Schwindel etc.).

Der Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 vorgegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen.
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Zu unterrichten sind

1. 3 *Level-1-Asanas* nach Wahl des/der Prüfer/innen.
2. *SALAMBA SIRSASANA*:
   - das *Asana* erklären und demonstrieren
   - „eins zu eins“ einem/r Teilnehmer/in beim Einnehmen der Haltung betreuen, während die anderen Teilnhemer/innen in die Haltung verbal geführt werden.
3. *SALAMBA SARVANGASANA*_
   - das *Asana* erklären und demonstrieren
   - „eins zu eins“ einem/r Teilnehmer/in beim Einnehmen der Haltung betreuen, während die anderen Teilnhemer/innen in die Haltung verbal geführt werden.

4.6 Inhalte der Theorie-Prüfung

Bei Level-1 ist die Theorie-Prüfung 3-teilig; alle Teile werden als Hausaufgabe geschrieben.
*(S. hierzu auch A**blauf der Theorie-Prüfungen**, §4.2.2 bis 4.2.5 oben!)*

Geprüft werden

1. Anatomie und Physiologie;
2. Philosophie und Geschichte des Yoga
3. „Iyengar®-Yoga“ sowie die Methodik der Praxis und des Unterrichtens.

Teile 1 und 2 werden von vom IYD engagierten Fachkräften korrigiert und benotet. Teil 3 wird von der/dem jeweiligen Mentor/in / Ausbilder/in korrigiert und benotet.

4.6.1 Anatomie und Physiologie

A. Nötiges Wissen

1. Generelles Wissen über Hauptmuskeln, Skelett, den Unterschied von Bändern, Sehnen und Muskeln
2. Grundwissen über die Bewegungen der verschiedenen Gelenke des Körpers
3. Grundwissen über die verschiedenen Muskeltypen
4. Lagebeschreibung der Hauptorgane des Körpers (Herz, Lungen, Leber, Nieren, Gallenblase, Darm und Fortpflanzungsorgane)

B. Fragenkatalog

Auswahl von 12 Fragen aus dem Fragenkatalog:

- 1 Frage aus jedem Themenblock per Zufall (Der Prüfling beantragt die die Zusendung des Fragenauswahls bei der Geschäftsstelle) = insgesamt 6 Fragen.

- 1 Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = insgesamt 6 Fragen.

I. Allgemeine Anatomie: Zell- und Gewebelehre

1. Definiere die Begriffe Zelle und Gewebe. Welche Gewebearten gibt es? Fertige davon eine einfache Skizze an.
2. Definiere die Begriffe Bänder und Sehnen. Woraus bestehen sie? Fertige davon eine einfache Skizze an.
3. Was ist ein Gelenk? Was ist Gelenkknorpel und wie ernährt er sich? Fertige davon eine einfache Skizze an.
4. Was sind Bandscheiben und wie sind sie aufgebaut? Wie reagiert die Bandscheibe auf Bewegungen der Wirbelsäule? Wie ernährt sich die Bandscheibe? Fertige zu jeder Teilfrage eine einfache Skizze an.
5. Vergleiche Knochen- und Knorpelgewebe hinsichtlich Härte, Durchblutung und Heilung nach Verletzung. Welche Arten von Knorpel gibt es? Nenne dazu je ein Beispiel.
6. Wie ist der Skelettmuskel aufgebaut? Wie funktioniert die Kontraktion? Fertige davon eine einfache Skizze an. In welche zwei Gruppen können Skelettmuskeln funktionell unterteilt werden?

II. Knochen, Gelenke und Muskeln der unteren Extremität

1. Aus welchen Knochen und Gelenken bestehen das Bein und der Fuß. Beschreibe die Form der Knochen und mache dazu eine einfache Skizze. Beschreibe die Funktion (Bewegungsmöglichkeiten) der Gelenke. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Beckengürtel? Beschreibe seinen Aufbau und mach dazu eine einfache Skizze. Welche Bewegungsmöglichkeiten haben dabei die Sitzknochen, bzw. das Kreuzbein?
3. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Hüft- und Kniegelenks. Vergleiche Aufbau, Sicherung und Funktion. Mache von jedem Gelenk eine einfache Skizze. Welche Bewegungen sind im Knie und welche Bewegungen sind im Hüftgelenk möglich? Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
4. Nenne den wichtigsten Beugemuskel des Hüftgelenks und beschreibe seinen Verlauf und seine Funktion. Fertige dazu eine einfache Skizze an. Nenne mindestens einen wichtigen Muskel, der das Hüftgelenk

streckt und beschreibe Verlauf und Funktion. Mache dazu eine einfache Skizze. Neigen diese Muskeln zur Abschwächung oder Verkürzung? Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskeln zu den Asanas her.

5. Nenne die wichtigsten Muskeln, die eine Außenrotation im Hüftgelenk bewirken. Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine einfache Skizze an. Nenne die wichtigsten Muskeln, die eine Innenrotation im Hüftgelenk bewirken. Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine einfache Skizze an. Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskeln zu den Asanas her.
6. Nenne einen Muskel, der ein Abspreizen des Beines im Hüftgelenk ermöglicht (Abduktion). Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesem Muskel eine einfache Skizze an. In welche zwei Gruppen (nach Lage) können die Hüftanzieher (Adduktoren) eingeteilt werden. Nenne Verlauf und Funktion der jeweiligen Gruppe. Fertige dazu eine einfache Skizze an. Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskelgruppen zu den Asanas her.
7. Nenne die vorderen Oberschenkelmuskeln, beschreibe Verlauf und Funktion. Welches ist der wichtigste und größte Muskel auf der Oberschenkelvorderseite? Beschreibe diesen Muskel ausführlich und fertige von diesem Muskel eine Skizze an. Stelle einen Bezug dieses Muskels zu den Asanas her.
8. Nenne die hinteren Oberschenkelmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine Skizze an. Stelle einen Bezug dieser Muskeln zu den Asanas her.

III. Knochen, Gelenke und Muskeln der oberen Extremität

1. Aus welchen Knochen und Gelenken bestehen der Arm und die Hand? Beschreibe die Form der Knochen und fertige dazu eine Skizze an. Beschreibe die Funktion (Bewegungsmöglichkeiten) der Gelenke. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Schultergürtel? Beschreibe seinen Aufbau und fertige dazu eine Skizze an. Beschreibe die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten des Schulterblattes. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
3. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Ellbogen- und Schultergelenks. Mache zu jedem Gelenk eine einfache Skizze. Welche Bewegungen sind im Ellbogengelenk, welche sind im Schultergelenk möglich. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
4. Welche Gelenke sind beteiligt, wenn wir den Oberarm heben? Beschreibe die Bewegungen des Oberarmes und des Schulterblattes, wenn wir den Arm heben. Zeige die Bewegungen des Armes und Schulterblattes anhand von einfachen Skizzen.
5. Nenne die Muskeln des Schultergürtels, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt und ein Asana, das ihn dehnt.
6. Nenne die Muskeln des Schultergelenks, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Stelle den Bezug von zwei Muskeln deiner Wahl zu den Asanas her.
7. Nenne die Oberarmmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt und ein Asana, das ihn dehnt.

IV. Knochen, Gelenke und Muskeln des Rumpfes

1. Beschreibe Aufbau und Form der Wirbelsäule. Fertige eine Skizze der Wirbelsäule an. Nenne Knochen und Gelenke und mache dazu eine einfache Zeichnung. Beschreibe die Bewegungsmöglichkeiten. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze. Wie ist der Grundbauplan eines Wirbels? Fertige davon eine einfache Skizze an. Wodurch unterscheiden sich die Wirbel in den verschiedenen Abschnitten?
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Brustkorb? Mache eine einfache Zeichnung des Brustkorbes. In welche Richtung bewegen sich die Rippen? Welchen Einfluss haben Vorwärts-, Rückwärts- und Seitneigung der Brustwirbelsäule auf die Form des Brustkorbes? Wieso erhöhen wir den Brustkorb beim Üben von Pranayama im Liegen?
3. In welche zwei Gruppen (nach Lage) werden die Wirbelsäulenmuskeln (=Rückenstrecker = Musculus erector spinae) eingeteilt? Zwischen welchen Knochen verläuft der Rückenstrecker? Wie ist sein Verlauf und zeigen diesen anhand einer einfachen Skizze. Was ist seine Funktion, nehme dabei Bezug auf den Verlauf? In welchem Bereich (Hals-, Brust- oder Lendenbereich) neigt der Rückenstrecker zur Verkürzung und wo

zur Abschwächung? Nenne ein Asana, das ihn dehnt, und eines, das ihn kräftigt.

4. Nenne die vier Muskeln der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur. Beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen Muskel dieser Gruppe, der zur Abschwächung neigt. Nenne ein Asana, welches diesen Muskel besonders stärkt. Welche Wirkungen können die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur auf die Beckenorgane und den Beckenboden haben und nenne Asanas als Beispiele. Welcher Muskel bildet die sogenannte „hintere Bauchwand"? Beschreibe Lage und Funktion. Mache auch zu diesem Muskel eine Skizze.

V. Bauchorgane

1. Beschreibe Lage, Aufbau und Funktion der Speiseröhre und des Magens. Mache eine Skizze zur Speiseröhre und eine zum Magen. Stelle einen Bezug zwischen deren Lage und den Asanas her. Beschreibe die Lage, Aufbau und Funktion der einzelnen Darmabschnitte. Fertige eine Skizze zu den Darmabschnitten an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Darmabschnitte und den Asanas her.
2. Wo liegt die Leber? Beschreibe Aufbau und Funktionen der Leber. Wo liegt die Gallenblase und welche Funktion hat sie? Fertige eine Skizze der Leber und der Gallenblase an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Leber, der Gallenblase und den Asanas her. Wo liegt die Bauchspeicheldrüse und welche Funktion hat sie? Fertige eine einfache Skizze zur Bauchspeicheldüse an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Bauchspeicheldrüse und den Asanas her.
3. Gib einen Überblick über die Lage der einzelnen Organe des Bauchraumes. Fertige eine Zeichnung dazu an. Stelle einen Bezug von der Lage der Organe zu den Asanas her.
4. Wo befinden sich die Nieren, wie ist ihr Aufbau und was ist ihre Funktion? Fertige eine Skizze der Niere an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Nieren und den Asanas her. Wo liegen Harnblase und Harnröhre und was ist ihre Funktion? Fertige eine Skizze der Harnblase und Harnröhre der Frau und eine Skizze der Harnblase und Harnröhre des Mannes an. Nenne ein Asana, durch das Harnblase und Harnröhre gedehnt werden.

VI. **Herz, Kreislauf und Lunge**

1. Wo liegen die Atemwege, in welche Abschnitte unterteilt man sie? Mache eine Skizze zu den Atemwegen. Welche Funktion haben sie? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Atemwege und den Asanas her. Wo liegen die Lungen, wie sind sie aufgebaut und wie funktionieren sie? Mache eine Skizze zum Aufbau der Lungen. Welche Asanas dehnen das Lungengewebe?
2. Nenne die wichtigsten Atemmuskeln und ihren Verlauf. Fertige zu jedem Muskel eine einfache Skizze an. Beschreibe die Lungenvolumina und deren Veränderungen bei Yoga-Atemtechniken. Mache dazu eine einfache Skizze.
3. Wo liegt das Herz? Beschreibe den Herzaufbau und seine Funktion. Fertige dazu eine Skizze des Herzens an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage des Herzens und den Asanas her.
4. Beschreibe Aufbau und Funktion des Körper- und Lungenkreislaufs. Nenne die Hauptgefäße mit Strömungsrichtung. Zeige dies anhand einer Skizze. Was sind Arterien, Venen und Kapillaren? Vergleiche ihre Funktion und ihren Aufbau.

4.6.2 Philosophie

Beantworte Frage 1) und 2), sowie 5 der zwischen 3) und 8) aufgezählten Fragen (eine Frage zwischen 3 und 8 darf unbeantwortet bleiben).

Fragenkatalog : Was ist Yoga?

Beschreibe überblicksartig unten stehende, für die Entwicklung des Yoga wichtige Strömungen. Wo es Dir möglich ist, erläutere Iyengars Bezug dazu.

1. Die Sāmkhya-Lehre als theoretische Grundlage von Yoga. Beschreibe in diesem Zusammenhang auch die Konzepte von buddhi, ahamkāra und manas. *(2 - 2,5 Seiten)*
2. Der meditative Yogaansatz in den Yoga-Sūtren des Patañjali *(2 -3 Seiten)*
3. Die Bedeutung von Yoga in der Bhagavadgītā (*1 - 1,5 Seiten)*
4. Zähle die sechs Darśanas auf und beschreibe die Philosophie des Vedānta etwas genauer *(1,5 - 2 Seiten)*
5. Die Betonung der Körperlichkeit im Tantrismus und im Hatha-Yoga *(1,5 -2 Seiten)*
6. Die Ursprünge des Modernen körperzentrierten Yoga im frühen 20. Jahrhundert und die Bedeutung der Entstehung des Neo-Vedānta für diese Entwicklungen. *(1,5 -2 Seiten)*
7. Yoga auch mal kritisch betrachten: Skizziere Problemfelder des zeitgenössischen Yoga in Indien und im Westen. (1,5 - 2 Seiten)
8. Was bedeutet es für Dich, Lehrer*in des Iyengar - Yoga zu sein? *(1 Seiten)*

Länge 13-15 Seiten, Schriftgröße 12, Zeilenabstand 1,5, Times New Roman.
Arbeiten, die 18 Seiten übersteigen (die einleitenden Seiten zu Plagiat und KI, sowie Bibliographie ausgenommen) werden nicht angenommen.

4.6.3 Iyengar®-Yoga

A. Nötiges Wissen

Generelles Wissen über den Lebenslauf von B. K. S. Iyengar, seine Entwicklung als Yogalehrer und die Grundzüge seiner Lehre.

B. Fragenkatalog

1. Wer war B. K. S. Iyengars Lehrer, und was weißt du über B. K. S. Iyengar?
(Schildere in groben Zügen die Entstehung des Iyengar®-Yoga anhand der Biografie B. K. S. Iyengars).
2. Definiere die Begriffe „Yoga“, „Hatha-Yoga“, „Iyengar®-Yoga“ und stelle die Gemeinsamkeiten heraus.
3. Gib eine kurze Darstellung von B. K. S. Iyengars Bezug zu Patanjalis 8-gliedrigem Pfad.
4. Welche Gründe gibt B. K. S. Iyengar dafür an, dass *Asana* vor *Pranayama* geübt wird und beide Glieder in seinem Yogaansatz bevorzugt behandelt werden?
5. Warum werden zu Beginn der *Pranayama*-Übungen im Iyengar®-Yoga *Ujjayi* und *Viloma* gelehrt?

4.6.4 Methodik der Praxis und des Unterrichtens

A. Nötiges Wissen

1. Sequenzen für eine Klasse von Anfängern
2. Passende Menstruationssequenz
3. Vorsichtsmaßnahmen bei schwangeren Frauen
4. Vorsichtsmaßnahmen bei Bluthochdruck

B. Fragenkatalog

1. Nenne eine Sequenz für eine gesunde, menstruierende Frau.
2. Welche Haltungen müssen schwangere Frauen meiden?
3. Worauf musst du achten, und was musst du vermeiden, wenn ein/e Schüler/in einen hohen Blutdruck hat?
4. Warum wird der Kopfstand vor dem Schulterstand geübt?
5. Stelle 2 Sequenzen für 2 aufeinanderfolgende 60-minütige Stunden (Woche 1 und Woche 2) für Anfänger/innen zusammen.
6. Was machst du, wenn ein/e Schüler/in über Knieprobleme in *Utthita Trikonasana* klagt?
7. Erkläre *Ujjayi Pranayama I–IV*.

Kapitel 5: Level-2

Es sei generell auf die Kapitel 1 und 2 verwiesen, wo allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert werden, die für jeden Level relevant sind. In diesem Sinne werden auch auf dieser Seite allgemeine Informationen aufgeführt, die für alle Prüfungen relevant sind.
In den Kapiteln 4., 5. und 6. stehen dann nur spezifische und wichtige Angaben zu den jeweiligen Levels.

5.1 Literatur-Auswahl

(Siehe auch die Gesamtliste im Anhang 3 "Literatur")

Obligatorisch

- *Aarogya yoga*
- *Yogic Manas*
- *Yoga Sutra Parichaya*
- *Yoga für die Frau*
- *Tuesdays with Prashant*
- *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)
- *Grundrichtlinien für Yogalehrer*

Empfohlen
- *Licht auf Yoga*
- *Licht auf Pranayama*
- *Yogashastra* Level 4, 5

Weiterführende Empfehlungen:

A. Bücher der Iyengars/RIMYI

- *Astadala Yogamala,* Bde. 1-8, B. K. S. Iyengar
- *Der Urquell des Yoga,* B. K. S. Iyengar (insbesondere Kapitel I: *Samadhi Pada* und Kapitel II: *Sadhana Pada*)
- *Light on Ashtanga Yoga,* B. K. S. Iyengar
- *Pune Photos. Ailments and Cures/Yoga in Action,* RIMYI
- *Yoga for Sports,* B. K. S. Iyengar
- *Yoga für werdende Mütter,* Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab
- *Yoga in der Menopause,* Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab
- *Yogarahasya. Therapy Issue,* RIMYI
- *Yogashastra. Tome 1-4,* RIYMI

B. Bücher von anderen Autoren

- *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice,* Lois Steinberg
- *Iyengar Yoga Cancer Book,* Lois Steinberg
- *Iyengar Yoga Therapeutics. The Knee,* Lois Steinberg
- *Iyengar Yoga Therapeutics. The Lower Back,* Lois Steinberg
- *Iyengar Yoga Therapeutics. The Neck and Shoulders,* Lois Steinberg
- *The Woman's Yoga Book. Asana and Pranayama for All Phases of the Menstrual Cycle,* Bobby Clennell
Women's Intensive Notes, Lois Steinberg
- *Zyklusgerechtes Üben im Iyengar-Yoga, Anatomie und Physiologie der Frau und des Mannes,* Traitteur H., A. Herrenleben und C. Böhm
- *Innere Organe und Systeme, Anatomie und Physiologie,* Hermann Traitteur
Zyklusgerechtes Üben im Iyengar Yoga, Annette Herrenleben, Claudia Böhm und Hermann Traitteur
- *Yogaphilosophie,* Georgie Grütter
- Yoga during Pregnancy, Chris Saudek
- *Yoga, Wege zur Unabhängigkeit,* Friedrich, E. 2021

5.2 Prüfungsordnung Level-2

5.2.1 Zulassung/Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-2-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. Besitz des Level-1-Zertifikats seit mindestens 2 Jahren
2. Regemäßiges Unterrichten
2. Theorie-Prüfung zu Anatomie und Physiologie (beim IYD)
3. Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)
4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens (beim IYD)
5. Pranayama-Lehrprobe (bei der/dem Mentor/in)
4. Empfehlung von 1 Lehrer/in, der/die mindestens mit Level-3 zertifiziert ist.

Die Zulassung erfordert die Einhaltung der Abgabefristen, siehe 2.2 Fristen, Voraussetzungen, Abgabetermine.

5.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von der Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle zu melden.

5.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 1,2 und 3 (Anatomie, Physiologie / Philosophie / Methodik der Praxis und des Unterrichtens).

(Fragenkatalog bei §5.6. unten)

1. Anatomie, Physiologie:
Auswahl der einzelnen Fragen aus dem unten genannten Fragenkatalog:
Von den elf Fragen sollen insgesamt **vier Fragen** beantwortet werden.
Eine Frage aus jedem Themenblock per Zufall (durch die Geschäftsstelle) = zwei Fragen.
Eine Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = zwei Fragen.
Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle geschickt werden. Um die Prüfung zu bestehen, müssen insgesamt über 60 Prozent der Gesamtpunktzahl erreicht werden. Liegt das Ergebnis unter 60 Prozent, muss die ganze Prüfung wiederholt werden.
2. **Philosophie:**
Die Aufgabe wird in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt.
Die Bewertung erfolgt durch einen detaillierten schriftlichen Kommentar.
3. **Unterrichts-Methodik Schwangerschaft:**
Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

5.2.4 Ablauf der praktischen Prüfung

Der genaue Ablauf kann von der Prüfkommission geringfügig umgestellt / angepaßt werden.

Tag 1 Vormittag:
Üben, Feedback/Interaction & Demo

- 60 Minuten, Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- 20-30 Minuten, Umkehrhaltungen Demo
- 15 Minuten, Feedback-Form ausfüllen
- 45-60 Minuten, Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 45-60 Minuten, Geführte Demo
- 10 Minuten, pro Prüfling: Individuelle Präsentation (s. ZHB 2.5.3)

Pause (90-120 Minuten)

Tag 1: Nachmittag und ggf. Tag 2, am folgenden Vormittag

- Lehrproben Prüflinge , 45-60 Minuten pro Person, 3 Asanas plus Sirsasana und Sarvangasana

5.3. *Asana*-Syllabus Level-2

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5 ab Seite 135* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

1. *PARIVRITTA ARDHA CHANDRASANA*
2. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I ohne Unterstützung*
3. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA II ohne Unterstützung*
4. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA III*
5. *PRASARITA PADOTTANASANA II*
6. *URDHVA PRASARITA EKAPADASANA*
7. *ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA*

8. *PARSVA DHANURASANA*
9. *LOLASANA*
10. *PARYANKASANA*
11. *BHEKASANA*
12. *PADMASANA*
13. *PARVATASANA*
14. *TOLASANA*
15. *MATSYASANA*

16. *MAHA MUDRA*
17. *PARIVRTTA JANU SIRSASANA*
18. *PARIVRTTA UPAVISTA KONASANA*
19. *ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA*
20. *PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*
21. *UBHAYA PADANGUSTHASANA*
22. *PURVOTTANASANA*
23. *AKARNA DHANURASANA*

24. *SALAMBA SIRSASANA I (im Raum oder entsprechend der Bedürfnisse der Schüler)*
25. *PARSVA SIRSASANA*
26. *PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA*
27. *EKA PADA SIRSASANA*
28. *PARSVAIKA PADA SIRSASANA*
29. *URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA*
30. *PINDASANA IN SIRSASANA*
31. *SALAMBA SARVANGASANA II*
32. *SETUBANDHA SARVANGASANA*
33. *URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA*
34. *PINDASANA IN SARVANGASANA*

35. *JATHARA PARIVARTANASANA*
36. *URDHVA PRASARITA PADASANA (alle Abbildungen)*
37. *CHAKRASANA*
38. *SUPTA PADANGUSTHASANA I*
39. *SUPTA PADANGUSTHASANA III*

40. *EKA HASTA BHUJASANA*
41. *DWI HASTA BHUJASANA*
42. *BHUJAPIDASANA*
43. *PINCHA MAYURASANA (gegen die Wand, Handflächen nach unten, Handflächen zu einander, Handflächen nach oben)*
44. *ADHO MUKHA VRKSASANA (gegen die Wand, die Finger zeigen zur Wand, die Hände drehen aus)*
45. *KURMASANA*
46. *EKA PADA SIRSASANA*
47. *TITTIBHASANA (AUS UTTANASANA)*
48. *URDHVA DHANURASANA*
49. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA*

5.4 *Pranayamas*

Anmerkung: Die Wand zu nutzen ist zulässig.

1. *UJJAYI, VILOMA IM SITZEN*
2. *UJJAYI MIT KURZEM KUMBHAKA*
3. *ANULOMA OHNE ANHALTEN DES ATEMS*
4. *PRATILOMA OHNE ANHALTEN DES ATEMS*
5. *BHRAMARI*
6. *SITALI*
7. *SITKARI*

5.5 Lehrprobe

Der Prüfling kann während seines Unterrichtens unterbrochen werden.

Der Prüfling unterrichtet 35-45 Minuten eine Gruppe freiwilliger Übender (vorzugsweise, wenn sie verfügbar sind).

Die Prüfenden geben vor:

- 3 Asanas pro Prüfling (zzgl. Umkehrhaltungen)
- einen Kontext: z.B. *„es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Kurses, d.h. die Übenden kennen alle Asanas aus dem Syllabus"*.
- gestellte Situation mit einer/m Übenden (um eine bestimmte Bedingung zu simulieren, wie Schmerzen im Rücken oder anderen Körperteilen, Schwindel etc.).

Der/die Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die **DREI HAUPTASPEKTE** des Unterrichts des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien bei der Beurteilung des Unterricht des Prüflings:

- Wird Körpersprache genutzt, um auf eine Art zu kommunizieren, die Übende verstehen?
- Beobachtet der Prüfling die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen?
- Stimuliert er/sie die Übenden kontinuierlich?
- Ist der Denkprozess des Prüflings klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität zu bewegen?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

5.6 Inhalte der Theorie-Prüfung

Es gibt eine Theorie-Prüfung als Hausarbeit in den Fächern Anatomie, Physiologie, Philosophie und Unterrichtsmethodik (bei Schwangerschaft)

Die Hausarbeit wird von den Theorieprüfern/innen korrigiert und den Prüfern/innen der praktischen Prüfung vorgelegt. Der Prüfling muss darauf vorbereitet sein, dass er zum Inhalt und den Fotos der Hausarbeit auch bei der praktischen Prüfung befragt werden kann.

5.6.1 Anatomie / Physiologie

A. Nötiges Wissen

Die Funktionen der folgenden anatomisch-physiologischen Systeme:

a. Nerven

b. Kreislauf

c. Verdauung

d. Atmung

e. Lymphe

f. Hormone

B. Fragenkatalog

*Von den elf Fragen sollen insgesamt **vier Fragen** beantwortet werden.*
Eine Frage aus jedem Themenblock per Zufall (durch die Geschäftsstelle) = zwei Fragen. (Der Prüfling beantragt die die Zusendung des Fragenauswahls bei der Geschäftsstelle, s. 2.2. Fristen.)
Eine Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = zwei Fragen.

a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft

1. Beschreibe den Aufbau des Beckenbodens der Frau und des Mannes. Wie verlaufen die einzelnen Schichten? Fertige vom Beckenboden eine einfache Skizze an. Was ist die Funktion des Beckenbodens? Durch welche Asana-Arbeit wird der Beckenboden gekräftigt? Welche Asanas wirken belastend?
2. Beschreibe ausführlich die männlichen und weiblichen Becken- und Geschlechtsorgane. Fertige dazu jeweils eine Skizze an.
3. Beschreibe den hormonellen Zyklus der Frau. Stelle einen Bezug zur *Asana*-Praxis her. Nimm dabei Bezug auf die Zeit während der Menstruation sowie auf die Phasen vor und nach dem Eisprung.
4. Beschreibe die Veränderungen während der Menopause. Welche Beschwerden können auftreten? Stelle einen Bezug zur *Asana*-Praxis her.
5. Beschreibe die Veränderungen einer Frau während der Schwangerschaft.
6. Beschreibe die Entwicklungsstufen des sich entwickelnden Babys von der Befruchtung der Eizelle bis zur Geburt.

b. Immunsystem, Endokrines System, Nervensystem

1. Nenne die wichtigsten Organe des Immunsystems. Beschreibe ihre Lage und Funktion. Fertige zur Lage der Organe eine einfache Skizze an.
2. Nenne die wichtigsten Organe des Hormonsystems und beschreibe ihre Lage. Fertige zur Lage der Organe eine einfache Skizze an. Beschreibe Aufbau und Funktion der großen Hormondrüsen. Stelle einen Bezug zu den Asanas her.
3. Nenne unterschiedliche Bestandteile des zentralen Nervensystems (ZNS). Fertige dazu eine einfache Skizze an. Welche Funktion haben sie? Welche Asanas wirken besonders förderlich auf das ZNS?
4. Woraus besteht das periphere Nervensystem, und was ist seine Funktion? Fertige dazu eine einfache Skizze an.
5. Was ist das vegetative Nervensystem? Was ist der Sympathikus, und was ist der Parasympathikus? Nenne eine natürliche Situation, bei der der Sympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Sympathikus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei der der Parasympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Parasympathikus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei der der Parasympaticus angeregt wird. Nenne drei *Asanas,* die den Parasympaticus anregen.

5.6.2 Philosophie

Der Umfang Deiner Arbeit soll 12 bis maximal 14 Seiten betragen (Schriftart: Times New Roman, Schriftgröße: 12 pt, Zeilenabstand: 1,5).

1. **Yoga zwischen Śramaṇa-Bewegung und vedisch-brahmanischer Tradition**
   Erläutere die in der Forschung weitverbreitete These, dass zentrale Yogatechniken ursprünglich im asketischen Umfeld der Śramaṇa-Bewegungen entwickelt und erst später in die vedisch-brahmanische Tradition integriert wurden. Inwiefern lässt sich Yoga vor diesem Hintergrund als Synthese zweier ursprünglich unterschiedlicher Strömungen verstehen? Analysiere dabei insbesondere die jeweiligen Zielsetzungen der Śramaṇa-Bewegungen und der vedischen Kultur.
2. **Yoga bei Patañjali und im gegenwärtigen Verständnis**
   Das Yoga-Bhāṣya des Vyāsa – möglicherweise ein von Patañjali selbst verfasster Kommentar zu den Yoga-Sūtren – beschreibt Yoga als Konzentration beziehungsweise samādhi. Auch in der Tradition der Familie Krishnamacharyas wird Yoga als „Konzentration bis an die Grenze des Möglichen" definiert. Heute wird der Begriff Yoga hingegen häufig mit „Vereinigung" übersetzt. Vergleiche das Verständnis von Yoga zur Zeit Patañjalis mit heutigen Auffassungen. Wie kam es zu dieser Bedeutungsverschiebung und was bringt sie mit sich?
3. **Die Entstehung des Haṭhayoga**
   Beschreibe die Entstehung des Haṭhayoga im mittelalterlichen tantrischen Milieu. Analysiere die Bedeutung der buddhistischen Amṛtasiddhi als früheste bekannte Quelle zentraler Haṭhayoga-Techniken. Erläutere zudem, inwiefern diese Praktiken vermutlich später in śivaitische Yogatraditionen übernommen und weiterentwickelt wurden.
4. **Prasthānatrayī und Vedānta**
   Erläutere die Bedeutung der Prasthānatrayī – der Upaniṣaden, der Bhagavad Gītā und der Brahmasūtras – für die Entwicklung des Vedānta. Beschreibe anschließend, welche Rolle vedāntische Denkweisen und Konzepte in heutigen Yoga-Interpretationen spielen.
5. **Moderner Yoga als interkulturelles Phänomen**
   Diskutiere die Entstehung des Modernen Yoga als Ergebnis eines interkulturellen Dialogs zwischen Indien und dem Westen. Erläutere dabei die Bedeutung des indischen Nationalismus, kolonialer Modernisierungsprozesse und der euro-amerikanischen Körperkultur. Inwiefern knüpft der Moderne körperzentrierte Yoga an vormoderne Yogatraditionen an, und in welchen Punkten bricht er mit ihnen?
6. **Zeitgenössischer Yoga zwischen Spiritualität, Kommerzialisierung und kultureller Identität**
   Beschreibe den zeitgenössischen Yoga im Spannungsfeld von Spiritualität und Kommerzialisierung sowie von nationaler Identitätsbildung und kultureller Aneignung. Inwiefern lassen sich sowohl westliche Vereinfachungen und Vermarktungsformen als auch die indische Beanspruchung eines „authentischen Yoga" kritisch hinterfragen?
7. **B. K. S. Iyengar als Beispiel des Modernen Yoga**
   Analysiere B. K. S. Iyengars Yoga als Beispiel für die Transformation traditioneller Yogapraktiken in der Moderne. Beziehe dabei die in den vorangegangenen Fragen behandelten historischen Entwicklungen und Themenfelder ein.

5.6.3 Unterrichtsmethodik: Yoga in der Schwangerschaft

Fragenkatalog
Die Hausarbeit beinhaltet das Thema „Schwangerschaft". Der Schwerpunkt dieser Hausarbeit liegt auf den Fotos. Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

Zum Thema Schwangerschaft bitte folgenden drei Fragen beantworten:

1. Eine schwangere, im Iyengar®-Yoga geübte Schülerin kommt in deine Klasse. Welche Fragen würdest du stellen? Unter welchen Umständen würdest du die Schülerin nicht mit üben lassen?

2. Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, sie in einer normalen Klasse mit üben zu lassen?
    a. Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen.
    b. Nenne die modifizierten Haltungen und deren Hilfsmittel.
    c. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.

    - Bitte nur die Haltungen modifizieren, bei denen es notwendig ist.
    - Beachte, dass du eher unkomplizierte Modifikationen und Hilfsmittel einsetzt.
    - Wähle die Modifikationen so aus, dass du in der Lage bist, deine restlichen Schüler/innen weiterhin zu sehen, zu unterrichten und zu korrigieren.

    Beschreibe dies jeweils anhand einer Klasse
    - mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen,
    - mit dem Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen/Drehungen,
    - mit dem Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen,
    - mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama.

3. Nenne eine Sequenz für eine Frau bei fortgeschrittener Schwangerschaft (3. Trimenon) im Rahmen einer speziellen Klasse für Schwangere oder Gesundheitsklasse (remedial):
    a. Nenne die modifizierten Haltungen und deren Hilfsmittel.
    b. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
    c. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden müssen, solltest du anhand des Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.

5. Prüfung und Zertifizierung Level-2

Kapitel 6: Level-3

Es sei generell auf die Kapitel 1 und 2 verwiesen, wo allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert werden, die für jeden Level relevant sind. In diesem Sinne werden auch auf dieser Seite allgemeine Informationen aufgeführt, die für alle Prüfungen relevant sind.
In den Kapiteln 4., 5. und 6. stehen dann nur spezifische und wichtige Angaben zu den jeweiligen Levels.

6.1 Literatur-Auswahl

(Siehe auch die Gesamtliste im Anhang 3 "Literatur")

Obligatorisch
- *Licht auf Yoga*
- *Licht auf Pranayama*: Abschnitt 1, Abschnitt 2: Kapitel 10 (relevante Pranayamas)
- *Der Urquell des Yoga:* Kapitel 1,2
- *Licht fürs Leben*
- *Alpha and Omega of Trikonasana*
- *Mobility and Stability*
- *Grundrichtlinien für Yogalehrer*

Empfohlen
- *Astadala-Yogamala-Serien*
- *Hatha Yoga Pradipika*
- *Bhagavad Gita,* Kapitel I, VI

6.2 Prüfungsordnung Level-3

6.2.1 Zulassung/Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-3-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. Besitz des Level-2-Zertifikats seit mindestens 2 Jahren
2. Regemäßiges Unterrichten
3. Nachweis von mindesten einem Seminar "Yoganusasanam“ in Pune oder einem Studienaufenthalt am RIMYI

3.Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)

4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens (beim IYD)
5. Pranayama-Lehrprobe (bei der/dem Mentor/in)
6: Empfehlung von 1 Lehrer/in, der/die entweder
   - auf Level-4 zertifiziert ist oder
   - die Zulassung zur Empfehlung zur Level-3-Prüfung vom ZG erhalten hat. ("Für Mentoren und Mentorinnen des Level 3 gilt die zusätzliche Anforderung eines RIMYI-Besuchs.")

Die Zulassung erfordert die Einhaltung der Abgabefristen, siehe 2.2 Fristen, Voraussetzungen, Abgabetermine.

6.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle zu melden.

6.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, (Philosophie / Methodik der Praxis und des Unterrichtens)

(Fragenkatalog bei §6.6. unten)

1. **Philosophie:**
Die Aufgabe wird in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt.
Die Bewertung erfolgt durch einen detaillierten schriftlichen Kommentar.
2. **Praxis- und Unterrichtsmethodik bei gesundheitlichen Problemen:**

Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

6.2.4 Ablauf der praktischen Prüfung

Der genaue Ablauf kann von der Prüfkommission geringfügig umgestellt / angepaßt werden.

Tag 1 Vormittag:
Üben, Feedback/Interaction &Demo
- 60 Minuten, Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- 15 Minuten, Feedback-Form ausfüllen
- 30 Minuten, Umkehrhaltungen Demo
- 45-60 Minuten, Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 60 Minuten, Geführte Demo
- 10 Minuten pro Prüfling, Individuelle Präsentation (s. ZHB 2.5.3)
- Pause (90-120 Min.)

Nachmittags sowie bei Bedarf am folgenden Vormittag:
- Lehrproben der Prüflinge
  - 60-75 Minuten, 3 Asanas plus Sirsasana und Sarvangasana
  - 30 Minuten, Präsentation: Umgang mit Problemen (s. ZHB 2.5.4)

6.3 *Asana-Syllabus*

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5 ab Seite 135* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

1. *VATAYANASANA*
2. *NAKRASANA*
3. *SANMUKHI MUDRA*
4. *SIMHASANA I*
5. *SIMHASANA II*
6. *KUKKUTASANA*
7. *GARBHA PINDASANA*
8. *BADDHA PADMASANA*
9. *YOGA MUDRASANA*
10. *KROUNCHASANA*
11. *MARICHYASANA II*
12. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA I*
13. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA II*
14. *URDHVA DANDASANA*
15. *SALAMBA SIRSASANA II*
16. *SALAMBA SIRSASANA III*
17. *PARSHVA URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA*
18. *NIRALAMBA SARVANGASANA I*
19. *NIRALAMBA SARVANGASANA II*

20. *EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA*
21. *PARSHVA PINDASANA IN SARVANGASANA*

22. *ANANTASANA*
23. *UTTANA PADASANA*
24. *MARICHYASANA IV*
25. *MALASANA I*
26. *PASASANA*
27. *ARDHA MATSYENDRASANA II*
28. *ARDHA MATSYENDRASANA III*

29. *ASTAVAKRASANA*
30. *MAYURASANA*
31. *ADHO MUKHA VRKSASANA (mit den Händen nach hinten wie in Mayurasana, aber einen halben Meter von der Wand entfernt)*
32. *SUPTA KURMASANA*
33. *BHAIRAVASANA*
34. *YOGANIDRASANA*

35. *VASISTASANA*
36. *BAKASANA*
37. *PARSVA BAKASANA*

38. *DWI PADA KOUNDINYASANA*
39. *EKA PADA KOUNDINYASANA I*
40. *EKA PADA BAKASANA I*
41. *EKA PADA BAKASANA II*
42. *YOGADANDASANA*
43. *MULABANDHASANA*
44. *VAMADEVASANA II*

45. *URDHVA DHANURASANA I (AUS TADASANA)*
46. *URDHVA DHANURASANA II*
47. *EKA PADA URDHVA DHANURASANA*
48. *KAPOTASANA*
49. *LAGHU VAJRASANA*
50. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA (AUS SIRSASANA)*
51. *EKA PADA VIPARITA DANDASANA I*
52. *EKA PADA RAJAKAPOTASANA I*

Anmerkung: In der klassischen Variante, wie in Licht auf Yoga gezeigt, sind einige Balancehaltungen aus Sirsasana einzunehmen. Sie können aber auch über Tadasana/Uttanasana eingenommen werden.

6.4. Pranayamas

1. *UJJAYI MIT ANTARA KUMBHAKA (je nach individueller Fähigkeit)*
2. *BHASTRIKA, KAPALABHATI*
3. *ANULOMA MIT ZURÜCKHALTEN DES ATEMS*
4. *PRATILOMA MIT ZURÜCKHALTEN DES ATEMS*

6.5 Lehrprobe

Der Prüfling unterrichtet 35-45 Minuten eine Gruppe freiwilliger Übender (vorzugsweise, wenn sie verfügbar sind).
Die Prüfende geben vor:

- 3 Asanas pro Prüfling (zzgl. Umkehrhaltungen)
- einen Kontext: z.B. „es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Kurses, d.h. die Übenden kennen alle Asanas aus dem Syllabus".
- eine gestellte Situation mit einer/m Übenden (um eine bestimmte Bedingung zu simulieren, wie Schmerzen im Rücken oder anderen Körperteilen, Schwindel etc.).

Der/die Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen.
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die DREI HAUPTASPEKTE im Unterricht des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien

- Nutzt der Prüfling Körpersprache, um auf eine Art zu kommunizieren, die die Übenden verstehen?
- Beobachtet er/sie die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert sein/ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen? Stimuliert der Prüfling die Übenden umfassend?
- Ist sein/ihr Denkprozess/Verständnis klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität und von Sensibilität zur Wahrnehmung zu bewegen?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

6.6 Inhalte der Theorie-Prüfung

6.6.1 Philosophie

Beantworte aus den untenstehenden 6 Fragen nach eigener Wahl

- 2 Fragen ausführlicher (jeweils mindestens 1400 Wörter) und
- 4 Fragen weniger ausführlich (jeweils etwa 500 Wörter).

(Zusammen: etwa 5.000 Wörter.)

1. Nenne die 6 darśanas. Welche davon sind für Iyengar-Yoga am wichtigsten und inwiefern? Erläutere in kurzen Worten den Wandel ihrer Deutung über die Jahrhunderte.

2. Definiere citta vrtti nirodhah. Welche Rolle spielen abhyasa, vairagya und der menschliche Körper dabei? Wie hat sich die Bedeutung des Körpers in der Entwicklung des modernen körperzentrierten Yoga gegenüber Patañjalis Sichtweise verändert?

3. Beschreibe samyama und erkläre seinen Stellenwert in der Praxis gemäß B.K.S. Iyengar.

4. Welche Bedeutung hat Leid (dukha) in der Yoga-Philosophie und wie entsteht es? Wie ist die Beziehung von purusa und prakrti in diesem Prozess zu verstehen?

5. Erläutere Patañjalis kriyā yoga. Welchen Wandel hat svādhyāya im Laufe der Jahrhunderte durchgemacht? Wie ist Patañjalis īśvara in Bezug zu Sāmkhya, aber auch zum christlich geprägten Gottesverständnis, das in unserer Kultur vorherrscht, einzuordnen?

6. Erkläre die Rolle von śraddhā in den Yoga-Sūtren, in der Bhagavadgītā und in der Kathopanisad. Inwiefern unterscheidet sich Patañjalis Sicht von jener in der Bhagavadgītā und der Kathopanisad?

6.6.2 Methodik der Praxis und des Unterrichtens bei gesundheitlichen Problemen

*Wähle aus den vier Themengebiete mit unterschiedlichen orthopädischen Problemen **zwei Themengebiete** aus. Erkläre anhand des angegebenen Schemas deine jeweilige Vorgehensweise!*

1. Beschwerden im unteren Rücken
2 Schulter-/Nackenbeschwerden
3. Kniebeschwerden
4. Hüftbeschwerden

Ein/e Schüler/in kommt in deine Klasse und klagt über eine der oben genannten Beschwerden.

1. Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, ihn/sie in deiner normalen Klasse mit üben zu lassen?
   a. Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer/innen üben sollen.
   b. Beschreibe kurz die modifizierten Haltungen.
   c. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
   - Bitte nur die Haltungen modifizieren, bei denen es notwendig ist.
   - Beachte, dass du eher unkomplizierte Modifikationen und Hilfsmittel einsetzt.
   - Wähle die Modifikationen so aus, dass du in der Lage bist, deine restlichen Schüler/innen weiterhin zu sehen, zu unterrichten und zu korrigieren.

   Beschreibe dies jeweils anhand einer Klasse
   - mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen;
   - mit dem Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen/Drehungen;
   - mit dem Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen;
   - mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama.
2. Nenne eine Sequenz, die man im Rahmen einer Gesundheits-/Therapieklasse (remedial) geben könnte.
   a. Beschreibe dabei kurz den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und die nötigen Hilfestellungen.
   b. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungenübst.
   c. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden können, solltest du anhand eines Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.

6.
Prüfung und Zertifizierung Level-3

Kapitel 7: Level-4 und Level-5

Level-4- und Level-5-Prüfungen werden von RIMYI selbst abgenommen. Entsprechend werden ein oder mehrere Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune als Teil des Zertifizierungsprozesses verlangt. Ein solcher Aufenthalt dauert in der Regel 3 bis 4 Wochen.

Der Syllabus für Level 4 steht unten.

Auf Level 5 übt man „*Ashtanga-Yoga des Patanjali, wie von B.K.S. Iyengar unterrichtet*“ ohne spezifisches Format oder weitere Vorgabe.

Literatur Level-4

Obligatorisch
Der Urquell des Yoga
Grundrichtlinien für Yogalehrer

Emptohlen
Astadala Yogamala-Serie
Bhagavad Gita, Kapitel 1 bis 6

Literatur Level-5

Obligatorisch
Core of yoga sutras of Patanjali

Emptohlen
Verschiedene Yogatexte

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5 ab Seite 135*

Level-4-*Asana*

1. *GORAKSASANA*
2. *SUPTA VAJRASANA*
3. *BADDHA HASTA SIRSASANA*
4. *MUKTA HASTA SIRSASANA*
5. *PARSVA SARVANGASANA*
6. *PARSVA URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA*
7. *UTTANA PADMA MAYURASANA*
8. *SETU BANDHASANA*
9. *PARIPURNA MATSYENDRASANA*
10. *PADMA MAYURASANA*
11. *HAMSASANA*
12. *SAYANASANA*
13. *SKANDASANA*
14. *BUDDHASANA*
15. *KAPILASANA*
16. *KALA BHAIRAVASANA*
17. *CHAKORASANA*
18. *DURVASASANA*

19. *RUCHIKASANA*
20. *VIRANCHYASANA I*
21. *VIRANCHYASANA II*
22. *DWI PADA SIRSASANA*
23. *TITTIBHASANA (aus Dwi Pada Sirsasana)*
24. *KASYAPASANA*
25. *VISVAMITRASANA*
26. *URDHVA KUKKUTASANA*
27. *PARSVA KUKKUTASANA*
28. *GALAVASANA*
29. *EKA PADA GALAVASANA*
30. *EKA PADA KOUNDINYASANA II*
31. *SUPTA BHEKASANA*
32. *VAMADEVASANA I*
33. *KANDASANA*
34. *HANUMANASANA*
35. *SAMAKONASANA*
36. *SUPTA TRIVIKRAMASANA*
37. *VIPARITA CHAKRASANA IN URDHVA DHANURASANA*
38. *EKA PADA VIPARITA DANDASANA II*
39. *CHAKRA BANDHASANA*
40. *MANDALASANA*
41. *VRSCHIKASANA I*
42. *VRSCHIKASANA II*
43. *VALAKHILYASANA*
44. *EKA PADA RAJAKAPOTASANA II, III, IV*
45. *BHUJANGASANA II*
46. *RAJAKAPOTASANA*
47. *PADANGUSTHA DHANURASANA*
48. *GHERANDASANA I*
49. *GHERANDASANA II*
50. *KAPINJALASANA*
51. *SIRSA PADASANA*
52. *GANDA BHERUNDASANA*
53. *VIPARITA SALABHASANA*
54. *TIRIANG MUKHOTTANASANA*
55. *NATARAJASANA*

Pranayamas

1. *SURYA BHEDANA*
2. *CHANDRA BHEDANA*
3. *NADI SHODHANAKENAN ALBAYRAK*

TEIL 4: ANHANG 1
Kapitel 8: Informationen zum Verein und zur personellen Besetzung

1 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD)

Geschäftsstelle IYD

Die Geschäftsstelle IYD ist zuständig für die Betreuung aller Mitglieder und aller zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen sowie für die Pflege der Markenlizenzen.

Kontakt

Telefonzeiten: Dienstag 15.00 bis 17.00 Uhr und Donnerstag 11.00 bis 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Aurica Kurtuschin
Telefon: 0174/7295597
info@iyengar-yoga-deutschland.de
www.iyengar-yoga-deutschland.de
Brunnenstraße 37, 10115 Berlin
DB Privat- und Firmenkundenbank AG (Deutsche Postbank AG)
IBAN: DE22 8601 0090 0607 2799 09

Beitrags- und Gebührenverzeichnis

Fördermitgliedschaft: 50,00 €
Lehrermitgliedschaft: 155,00 € (Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich), inkl. 40,00 € CM-Gebühr

Prüfgebühren/pauschale Abgaben		
Level-1	350,00 €	290,00 € Praxis, 60,00 € Theorie
Level-2	400,00 €	340,00 € Praxis, 60,00 € Theorie
Level-3	400,00 €	340,00 € Praxis, 60,00 € Theorie
RIMYI-Zertifikat	70,00 €	
Raummiete Praktische Prüfung	220,00 €	pro Tag
Aufwandspauschale Prüfer/in	120,00 €	pro Prüfung
Prüfer/in (Ansprechperson)	150,00 €	pro Prüfung
Prüfer/in in Ausbildung		ein Zuschuss ist möglich
Aufwandspauschale Organisator/in	50,00 €	pro Prüfung
Aufwandspauschale Schreibkraft	50,00 €	pro Prüfung
Honorar schriftlicher Prüfungen	30,00 €	pro Prüfungsarbeit

Medienpreise			
Titel	***VK ab 10 Stück***	***VK Einzelexemplar***	***exklusive Porto***
Yoga in Bewegung. Einführungskurs	14,90 €	22,90 €	
Grundrichtlinien	16,90 €	24,00 €	
Yogashastra	14,90 €	22,90 €	
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I	15,90 €	23,90 €	
DVD-Set Geeta, Köln	36,00 €	54,00 €	
DVD-Set Geeta, Portland	62,00 €	69,00 €	
Abhyasa	4,00 €	7,00 €	

Akkreditierte Mentor/-, Ausbilder/-und Prüfer/innen für Asana

Definitionen und Richtlinien für Mentor/innen, Ausbilder/innen und Prüfer/innen sind im Kapitel 1 erläutert. Hier ein Auszug:

Das Zertifizierungsgremium trägt Verantwortung für den Zertifizierungsprozess insgesamt. Ziel ist es, interessierte Iyengar®-Yogaschuler/innen in ihrer Entwicklung zu fördern und sie möglicherweise als Iyengar-Yoga-Lehrer/innen schließlich zu zertifizieren. Dazu werden erfahrene Iyengar®-Lehrer/innen vom IYD als Mentor/innen / Ausbilder/innen akkreditiert, die den Lernprozess dann praktisch gestalten und durchführen. Ergänzend werden die Ausbildungslehrgänge der Ausbilder/innen akkreditiert, wohingegen Mentor/innen informell nach Bedarf vom ZG und von der Geschäftsstelle beraten werden.

PLZ	Name	Vorname	Level	Mentor:in	Ausbilder:in	Prüfer:in	E-Mail
10119	Böhm	Claudia	3	M	A	P	yogamitte@googlemail.com
10119	Traitteur	Hermann	3	M	A	P	post@yogamitte.de
10435	Wenningmann	Antje	3		A	P	info@yoga-klub-berlin.de
10829	Brass	Elizabeth	3	M		P	elizabeth@iyzb.de
10829	Voigt	Katrin	3	M		P	voigt.katrin@gmx.de
20146	Iwantschew	Christo	3		A	P	contact@yoga-hamburg.de
20146	Pagel	Marina	3		A	P	contact@yoga-hamburg.de
20459	Bader	Christine	2	M			info@thestudy.de
29221	Hempel	Hannes	2	M			hannes@ceyoga.de
29439	Scholz	Beate	3		A	P	info@iyengar-yoga-beatescholz.de
30161	Schütt	Ralf S.	3	M	A	P	ralf@jivanaprops.eu
31547	Hertling-Ritter	Susanne	3	M		P	familie-ritter@t-online.de
33378	Göller	Gabi	3	M	A	P	info@gabigoeller.de
33611	Tholen	Melanie	3	M	A	P	yogamail@t-online.de
41462	Runge	Alexander	3	M		P	alex@ylila.de
41462	Runge	Bettina	3	M		P	betty@ylila.de
45131	Roth-Langels	Anke	3		A		info@iyengar-yoga-gesundheit.de
50676	Grigo	Silke	3	M		P	si1gri@web.de
50676	Lorrio-Castro	María Jesús	4	M	A	P	nc-lorrioma@netcologne.de
50677	Lichter	Hiltrud	2	M			yogalichter@gmx.de
50939	Binski	Horst	3	M	A	P	hbinski@gmail.com
50939	Hüpper-Nohl	Monika	3	M	A	P	moninohl@gmail.com
53502	Keller	Rita	4	M	A	P	rita.keller@iyengar-yoga.de
53129	Kollmuß	Antje	2	M			info@Iyengar-Yoga-Bonn.de
56659	Dietz	Agnes	3	M	A	P	aga-yoga@web.de
60433	Albayrak	Kenan	3	M	A	P	kenan.albayrak@gmx.de
69123	Puustinen	Liina	3	M	A	P	liina.puustinen@live.com
70197	Michler	Christine	3			P	christine.michler@gmx.de
80337	Eckl	Margarete	3		A	P	margareta.eckl@gmail.com
80337	Forbes	Michael	3	M	A	P	info@iyoga.de
80337	von Saucken	Jessica	2			P	jsaucken@mail.de
80469	Blaeser	Bob	3	M	A	P	bob@iyengar-yoga-institut-muenchen.de
80634	Lingler	Martina	2			P	martina@rfy-muc.de
85737	Ramsperger	Sigrun	3	M	A	P	sigrun@yogazeit.de
A-1130	Pichler	Elke	3	M	A	P	elke.pichler@iyengar.at
E-07200	Grütter	Georgie	3	M	A	P	georgie-gruetter@gmx.de

Theoriedozent/innen

Richtlinien für die Theoriedozent/innen sind in Kapitel 1. Ein Auszug:
IYD-Mitglieder können sich als Theorie-Dozent/innen mittels Antragsbogen (S. Anhang 7.9) über die Geschäftsstelle bewerben. - Die fachliche Qualifikation wird durch den ZG anhand der Anforderungen der ZPP geprüft. (= Zentrale Prüfstelle Prävention, gegründet und verantwortet durch: Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V.)

Schlussel:

1. **ANA** Naturwissenschaftlich medizinische Grundlagen (Anatomie und Physiologie)
2. **PHL** Philosophie und Geschichte
3. **PÄD** Pädagogik und Psychologie
4. **MDF** Medizin und Forschung

			1 **ANA**	2 **PHL**	3 **PÄD**	4 **MDF**	
Annette	Blühdorn	Level 1			PÄD		a.c.bluehdorn@hotmail.com
Claudia	Böhm	Level 3			PÄD		yogamitte@googlemail.com
Elizabeth	Brass	Level 3		PHL	PÄD		elizabeth@iyzb.de
Horst	Binski	Level 3	ANA			MDF	hbinski@gmail.com
Ravi Kumar	Dowluru	Level 1	ANA				ravi.dowluru9@gmail.com
Silke	Grigo	Level 2		PHL	PÄD		si1gri@web.de
Volker	Grimm	Level 1	ANA			MDF	info@asana-praxis.de
Georgie	Grütter	Level 3		PHL			georgie-gruetter@gmx.de
Hannes	Hempel	Level 2			PÄD	MDF	hannes@ceyoga.de
Christian	Hilzinger	Level 1		PHL			ch.hilzinger@bluewin.ch
Christo	Iwantschew	Level 3	ANA			MDF	contact@yoga-hamburg.de
Wilko	Korisek	Level 1		PHL			cpt_roger@yahoo.com
Janina	Kruse	Level 1	ANA			MDF	janina.kruse@web.de
María Jesús	Lorrio-Castro	Level 4	ANA			MDF	nc-lorrioma@netcologne.de
Martina	Nies	Level 1			PÄD		atemraum@posteo.de
Stefan	Padberg				PÄD		stefanpadberg@web.de
Marina	Pagel	Level 3		PHL	PÄD		contact@yoga-hamburg.de
Dr. Anna	Paul				PÄD	MDF	anna.paul3004@gmail.com
Elke	Pichler	Level 3		PHL	PÄD		elke.pichler@iyengar.at
Xiaolu	Shi	Level 1	ANA				praeludiumivory@yahoo.de
Hermann	Traitteur	Level 3	ANA			MDF	post@yogamitte.de
Katrin	Voigt	Level 3		PHL	PÄD		voigt.katrin@gmx.de
Stefanie	Weich	Level 1	ANA		PÄD		stefanie.weich@gmx.de

Theorieprüfer/innen

Es sind unten Prüfer:innen, von IYD in den angegebenen Fächern akkreditiert.

- Akkreditierte Prüfer:innen in Asana sind auf der vorigen Seite gelistet.
- Pranayama wird nicht "geprüft". Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht.
- Bei Level-1 Teil 3 "Iyengar-Yoga; Methodik der Praxis und des Unterrichtens": Es ist die Verantwortung von der/dem Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht.
- Bei den Theoriefächern *Pädagogik und Psychologie*, *Medizin und Forschung* sowie *Prävention und Gesundheitsförderung* gibt es keine schriftliche Prüfung.

Anatomie und Physiologie:

10119	Traitteur	Hermann	post@yogamitte.de
20146	Iwantschew	Christo	contact@yoga-hamburg.de

Philosophie und Geschichte:

20146	Pagel	Marina	contact@yoga-hamburg.de
60433	Albayrak	Kenan	kenan.albayrak@gmx.de
A-1130	Pichler	Elke	elke.pichler@iyengar.at
E-07200	Grütter	Georgie	georgie-gruetter@gmx.de

Akkreditierte Ausbildungslehrgänge

Richtlinien für die Akkreditierung eines Lehrgangs sind in Kapitel 3. Ein Auszug:
"Akkreditierte Ausbilder/innen können einen Lehrgang aufstellen und für diesen beim ZG die Akkreditierung beantragen. Hierzu muss der/die verantwortliche Ausbilder/in beim ZG spätestens 12 Monate vor dem geplanten Beginn der Ausbildung" eine Reihe von Angaben machen zum entworfenen Lehrplan und zur physischer Infrastruktur. ...
Ein Ausbildungslehrgang (885 Zeitstunden) besteht aus mindestens 660 ZS strukturierter Seminare ..."

Berlin	*www.iyengar-yoga-berlin.de - Claudia Böhm, Hermann Traitteur*
Hamburg	*www.iyengar-yoga-hamburg.de - Christo Iwantschew, Marina Pagel*
Köln	*www.iyengar-yoga-koeln-mitte.de* - María Jesús Lorrio-Castro
Köln	*www.iyengar-yoga.koeln - Horst Binski, Monika Hüpper-Nohl*
München	*www.iyoga.de - Margarete Eckl, Michael Forbes*
Rhein-Ahr	*www.light-on-yoga.org - Rita Keller, Georgie Grütter, Bob Blaeser, Kenan Albayrak, Agnes Dietz, Liina Puustinen, Gabi Göller*

Satzung
Iyengar®-Yoga-Deutschland e.V.

"Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird im folgenden Text nur die männliche Formulierung gewählt. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung gemeint."

§ 1 Name, Sitz, Geschäftsjahr

(1) Der Verein führt den Namen „Iyengar®-Yoga-Deutschland.“, abgekürzt IYD.
(2) Der Sitz des Vereins ist Berlin.
(3) Der Verein ist in das zuständige Vereinsregister einzutragen. Nach der Eintragung führt er den Zusatz „e.V.“.
(4) Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr.

§ 2 Vereinszweck, Aufgaben, Mittelverwendung

(1) Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen, die sich der von Yogacharya Sri BKS Iyengar entwickelten Yoga-Praxis verpflichtet fühlen. Die im Anhang aufgeführten „Aims and Objectives of the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)“ erklären dies näher. Der Verein fördert das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung, indem er die Yoga-Praxis in all ihren Formen propagiert, soweit sie der körperlichen und geistigen Entfaltung dient und die Gesundheit unterstützt.

(2) Die Verwirklichung des Vereinszweckes wird dadurch erreicht, dass der Verein u.a.
- Yoga-Kurse nach der Lehre von BKS Iyengar sowie entsprechende Seminare und Vortragsreihen für die breite Öffentlichkeit anbietet und durchführt; - fundierte Informationen bezüglich der Iyengar-Yoga-Praxis durch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit dem interessierten Publikum zur Verfügung stellt; - die in Deutschland tätigen Iyengar-Yoga-Lehrerinnen zur Zusammenarbeit führt;
- den Berufsnachwuchs fachlich fördert, insbesondere durch die Pflege des Prüfungswesens und – hiermit im Zusammenhang – der Durchführung entsprechender Lehrgänge und Kurse;
- Verbindungen mit ausländischen Instituten pflegt, besonders mit dem RIMYI in Pune, Indien;
- die Forschung über die Effekte und Wirkungsweise der Yoga-Praxis ideell und finanziell unterstützt, wobei finanzielle Zuwendungen ausschließlich im Rahmen des § 58 Nr. 2 AO erfolgen.

(3) Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordung. Er ist selbstlos tätig und verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke, kann aber zur Erreichung gemeinnütziger Zwecke Zweckbetriebe errichten und betreiben.

(4) Etwaige Gewinne und sonstige Mittel des Vereins dürfen nur für satzungsgemäße Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.
Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Vereins fremd sind oder durch unverhältnismäßige Vergütungen begünstigt werden. Mitglieder von Vorstand und Zertifizierungsgremium können für die Vorstandstätigkeit bzw. die Tätigkeit im Zertifizie-rungsgremium eine von der Mitgliederversammlung festzusetzende jährliche pauschale Tätigkeitsvergütung erhalten. Mitglieder in Doppelfunktion erhalten nur eine Pauschale.

§ 3 Mitgliedschaft

(1) Es gibt zwei Kategorien der ordentlichen Mitgliedschaft:
- Förder-Mitglied des IYD (Förderer),
- Lehrer des IYD (Lehrer).

(2) Die Mitgliedschaft als Förderer kann von natürlichen Personen erworben werden, die Iyengar®-Yoga üben und/oder fördern wollen.

(3) Die Mitgliedschaft als Lehrer kann nur von natürlichen Personen erworben werden, die das Lehrerzertifikat (mindestens Level EINS) des IYD oder ein vom IYD anerkanntes Lehrerzertifikat rechtmäßig

besitzen. Fallen diese Voraussetzungen nachträglich weg, wandelt sich die Mitgliedschaft als Lehrer um in eine Mitgliedschaft als Förderer.

(4) Über den schriftlichen Mitgliedsantrag entscheidet der Vorstand. Bei Ablehnung des Antrages ist er nicht verpflichtet, dem Antragsteller Gründe für die Ablehnung mitzuteilen.

(5) Förderer, Lehrer und sonstige Personen, die sich bei der Förderung der Idee und des Geistes des Yoga besondere Verdienste erworben haben, können auf Vorschlag des Vorstandes von der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt werden.

§ 4 Beendigung der Mitgliedschaft

(1) Die Mitgliedschaft endet durch Tod, Streichung, Austritt oder Ausschluss aus dem Verein.
(2) Der Austritt erfolgt durch schriftliche Erklärung an den Vorstand unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zum Ende eines Jahres.
(3) Mitglieder, die in schwerwiegender Weise gegen die Satzung bzw. die Vereinsinteressen verstoßen, können durch Vorstandsbeschluss, welcher einer 2/3-Mehrheit bedarf, aus dem Verein ausgeschlossen werden. Dem betroffenen Mitglied ist vor dem Ausschluss Gelegenheit zur Anhörung vor dem Vorstand zu geben. Gegen die Ausschlussentscheidung ist innerhalb einer Frist von vier Wochen nach Zugang des Beschlusses Einspruch möglich. Der Einspruch ist schriftlich an den Vorstand zu richten. Über den Einspruch entscheidet die nächste anstehende Mitgliederversammlung. Bis zu deren Entscheid ruht die Mitgliedschaft des betreffenden Mitglieds.
(4) Auf Beschluss des Vorstandes kann ein Mitglied von der Mitgliederliste gestrichen werden, wenn es trotz zweimaliger schriftlicher Mahnung mit der Zahlung von Mitgliedsbei-trägen im Rückstand ist. Die Streichung darf erst beschlossen werden, wenn nach Ab-sendung der zweiten Mahnung ein Monat verstrichen ist und in dieser Mahnung die Streichung angedroht wurde. Der Beschluss des Vorstandes über die Streichung muss dem Mitglied mitgeteilt werden.

§ 5 Mitgliedsbeiträge

(1) Von den ordentlichen Mitgliedern (§ 3 Abs. 1) werden Jahresbeiträge erhoben, wobei die Beitragssätze für Förderer und Lehrer unterschiedlich festgesetzt werden können.

(2) Ehrenmitglieder sind von der Pflicht zur Zahlung von Beiträgen befreit.

§ 6 Organe des Vereins

Die Organe des Vereins sind:
- die Mitgliederversammlung,
- der Vorstand,
- das Zertifizierungsgremium,
- die Regionalforen.

§ 7 Mitgliederversammlung

(1) Die Mitgliederversammlung wird vom Vorstand einberufen, sie findet durch physisches Zusammenkommen oder alternativ durch eine Videokonferenz über das Internet statt. Die Entscheidung über die Form trifft der Vorstand. Er sollte jeweils in jedem dritten Jahr eine physische Zusammenkunft veranlassen.
Die ordentliche Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Die Einberufung erfolgt per E-Mail oder – jedoch nur auf ausdrücklichen Wunsch des einzelnen Mitglieds – per Brief, unter Angabe der Tagesordnung, mit einer Frist von mindestens drei Wochen vor dem Termin. Zusätzlich wird die Einberufung auf der Website des IYD im Internet bekanntgemacht. Die Frist beginnt mit dem auf die Absendung der E-Mail oder des Einladungsschreibens folgenden Tag. Die Einladung gilt als zugegangen, wenn sie an die letzte vom Mitglied an den Verein per E-Mail (oder Brief) bekanntgegebene E-Mailanschrift (oder Briefanschrift) oder gegebenenfalls an die vom Mitglied selbst über die Internetpräsenz des IYD beim IYD hinterlegte Emailanschrift gerichtet ist. Die Tagesordnung setzt der Vorstand fest.

(2) Der Mitgliederversammlung sind insbesondere die folgenden Aufgaben vorbehalten:
- die Bestätigung der Richtigkeit und Vollständigkeit des Protokolls der vorangegangenen Mitgliederversammlung,
- die Genehmigung des Rechenschaftsberichts des Vorstands,
- die Entlastung des Vorstands,
- die Genehmigung des Berichts des Zertifizierungsgremiums,
- die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Vorstands nach Maßgabe des § 8,
- die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums,
- die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge,
- die Beschlussfassung über Satzungsänderungen,
- die Beschlussfassung über die Auflösung des Vereins,
- die Beschlussfassung über alle sonstigen ihr vom Vorstand vorgelegten Angelegenheiten sowie über die ihr nach dieser Satzung übertragenen Aufgaben.

(3) Der Vorstand kann jederzeit eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen. Er ist dazu verpflichtet, wenn das Interesse des Vereins es erfordert oder wenn die Einberufung von wenigstens einem Drittel der Mitglieder schriftlich unter Angabe des Zweckes oder der Gründe verlangt wird. Die Mitglieder sind unter Bekanntgabe der Tagesordnung mindestens drei Wochen vor dem Tage der außerordentlichen Mitgliederversammlung in der in § 7 Abs. 1 dieser Satzung bestimmten Weise einzuladen.

(4) Die Mitgliederversammlung wird durch ein Mitglied des Vorstandes oder einem vom Vorstand beauftragten Mitglied geleitet.

(5) Der Beschlussfassung der Mitgliederversammlung unterliegen die in der Tagesordnung bekannt gemachten Punkte. Durch Beschluss der Mitgliederversammlung können weitere Punkte zur Diskussion auf die Tagesordnung gesetzt werden, ohne dass über diesen Beschluss gefasst werden kann.

(6) Über den Antrag eines Mitglieds ist auf der Mitgliederversammlung zu beschließen, sofern der Antrag mindestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung schriftlich bei der Geschäftsstelle eingegangen ist und der Antragsteller oder ein von ihm schriftlich bevollmächtigter Vertreter auf der Mitgliederversammlung persönlich anwesend ist.

(7) (7) In der Mitgliederversammlung hat jedes ordentliche Mitglied eine Stimme. Zur Ausübung des Stimmrechts kann ein anderes Mitglied bevollmächtigt werden, wenn die Mitgliederversammlung durch physische Zusammenkunft erfolgt.
Die Bevollmächtigung ist für jede Mitgliederversammlung gesondert zu erteilen; ein Mitglied darf jedoch nicht mehr als zwei fremde Stimmen vertreten. Förderer dürfen erst auf der Mitgliederversammlung abstimmen bzw. andere Mitglieder für die Mitgliederversammlung bevollmächtigen, wenn sie schon mindestens 3 Monate Mitglied des IYD sind.

(8) Abweichend von § 7 Abs. 7 werden die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums ausschließlich von den Lehrern des IYD gewählt und abberufen. Den übrigen Mitgliedern steht insoweit kein Stimmrecht zu.

(9) Die Art der Abstimmung wird von der Versammlungsleitung festgelegt. Eine geheime Abstimmung muss durchgeführt werden, wenn ein Drittel der anwesenden Mitglieder dies beantragt. Die Entscheidung über den Ausschluss eines Mitglieds des Vereins kann nur durch geheime Abstimmung erfolgen.

(10) Die Beschlussfassung erfolgt durch Abstimmung der zur Mitgliederversammlung erschienenen stimmberechtigten Mitglieder einschließlich der aufgrund Stimmrechtsvoll-macht vertretenen stimmberechtigten Mitglieder.

(11) Die Mitgliederversammlung fasst Beschlüsse im Allgemeinen mit einfacher Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen. Stimmenthaltungen gelten als ungültige Stimmen. Ein Beschluss, durch den die Satzung des Vereins oder der Vereinszweck geändert werden oder durch den die Auflösung des Vereins erfolgt, bedarf einer Mehrheit von drei Viertel der abgegebenen gültigen Stimmen.

(12) Kandidaten für Wahlen sollen sich möglichst frühzeitig beim Vorstand melden; eine Aufstellung der Kandidaten wird spätestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung auf der Website des Vereins veröffentlicht. Bei Wahlen ist den Mitgliedern ein Briefwahlrecht einzuräumen. Der Antrag auf geheime Abstimmung ist bei nicht als Präsenzveranstaltung stattfindenden Mitgliederversammlungen

mindestens eine Woche vor der Mitgliederversammlung unter Benennung des Tagesordnungspunktes an den Vorstand zu richten. In der Versammlung selbst sind Anträge auf geheime Abstimmung nur dann vom Vorstand zu befolgen, wenn diese die Zustimmung einer Mehrheit der anwesenden Mitglieder finden. Der Vorstand kann bestimmen, ob ein elektronisches Tool zur Verfügung gestellt wird oder eine anschließende Briefwahl oder schriftliche Abstimmung erfolgen soll.

(13) Bei Wahlen erhält jedes wahlberechtigte Mitglied für jeden zu besetzenden Platz im Vorstand bzw. im Zertifizierungsgremium eine Stimme. Ein Mitglied darf nicht mehr als eine Stimme für einen bestimmten Kandidaten abgeben.

Gewählt werden
a. in den Vorstand die vier Kandidaten mit den meisten Stimmen.
b. in das Zertifizierungsgremium die sechs Kandidaten mit den meisten Stimmen.
Bei gleicher Stimmenzahl entscheidet das von der Versammlungsleitung zu ziehende Los.

(14) Die Beratungen der Mitgliederversammlung sind nicht öffentlich. Zu einzelnen Verhandlungsgegenständen kann die Öffentlichkeit durch Beschluss der Mitgliederversammlung zugelassen werden.

(15) Sämtliche Beschlüsse der Mitgliederversammlung sind in einer Niederschrift zu beurkunden, die von der Versammlungsleitung und dem Protokollführer zu unterzeichnen ist. Außerdem hat die Versammlungsleitung eine Anwesenheitsliste zu erstellen, welche die anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und die aufgrund Stimmrechtsvollmacht ver-tretenen Mitglieder umfasst.

§ 8 Vorstand

(1) Der Vorstand des Vereins im Sinne von § 26 BGB besteht aus fünf oder mehr gleichberechtigten Vorstandsmitgliedern. Der Verein kann durch zwei Vorstandsmitglieder gemeinsam vertreten werden.

(2) Der Vorstand setzt sich zusammen aus
a) vier von der Mitgliederversammlung gewählten ordentlichen Vereinsmitgliedern (§ 3 Abs. 1), von denen mindestens drei Lehrern des IYD sein müssen
b) einem durch das Zertifizierungsgremium (§ 9) bestimmten Mitglied des Zertifizierungsgremiums, sowie
c) eventuell einem oder mehreren berufenen Vorstandsmitgliedern (s. Abs. 3, folgend)

(3) Um die Parität der Regionen im Vorstand und/oder die Balance zwischen Lehrern und Fördermitgliedern zu gewährleisten, oder wenn ein Mitglied aufgrund fachspezifischer Fähigkeiten für das Vorstandsamt besonders geeignet erscheint, kann der nach § 8 Abs. 2 gebildete Vorstand weitere ordentliche Mitglieder in den Vorstand berufen (= "berufenes Vorstandsmitglied"), wobei die Lehrer stets die Mehrheit der Vorstandsmitglieder stellen sollen. Die Berufung muss einstimmig erfolgen.

(4) Der Vorstand wird für eine Amtszeit von jeweils drei Jahren gewählt. Im Einzelfall kann die Mitgliederversammlung mit ¾-Mehrheit eine kürzere Amtszeit bestimmen. Vorstandsmitglieder verbleiben so lange im Amt, bis ein neuer Vorstand gewählt worden ist. Berufene Vorstandsmitglieder scheiden mit den Vorstandsmitgliedern aus dem Amt aus, die sie berufen haben.

(5) Scheidet ein gewähltes Vorstandsmitglied vorzeitig aus, so kann der Vorstand ein vorläufiges Ersatzvorstandsmitglied benennen. Bei der nächsten Mitgliederversammlung ist diese Ernennung entweder zu bestätigen oder für die restliche Amtszeit des ausgeschiedenen Vorstandsmitglieds eine Nachwahl vorzunehmen.

(6) Vorstandsmitglieder können von der Mitgliederversammlung jederzeit mit ¾-Mehrheit wieder abgewählt werden.

(7) Der Vorstand des Vereins gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
- Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Vorstands,
- Beschlussfassung des Vorstands,
- Aufteilung des Aufgabenbereichs des Vorstands unter den einzelnen Vorstandsmitgliedern,
- Kostenerstattungen und Vergütung für Vorstandsmitglieder.

(8) Der Vorstand ist für alle Angelegenheiten des Vereins zuständig, soweit diese nicht durch die Satzung

einem anderen Organ des Vereins übertragen sind. Der Vorstand hat insbesondere folgende Aufgaben:

- Vorbereitung und Einberufung der Mitgliederversammlung einschließlich der Aufstellung der Tagesordnung,
- Ausführung von Beschlüssen der Mitgliederversammlung,
- Erstellung des Jahresberichts,
- Entscheidung über die Anträge auf Erwerb der ordentlichen Mitgliedschaft im Verein,-
- Einrichtung und Leitung der Regionalforen,
- Pflege des Erscheinungsbildes des IYD in der Öffentlichkeit, insbesondere durch seinen Internet-Auftritt,
- Veröffentlichung einer ständig aktualisierten Liste von zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrern,-
- Entwicklung und Implementierung einer Strategie zur Stärkung der Mitgliederbasis und Rekrutierung von neuen Mitgliedern,
- Überwachung des Finanzwesens und langfristige Planung der Finanzgrundlagen des IYD.

(9) In allen Angelegenheiten von besonderer Bedeutung soll der Vorstand eine Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung herbeiführen, soweit nicht durch diese Satzung deren Beteiligung ohnehin schon vorgesehen ist.

(10) Der Vorstand kann mit der Durchführung bestimmter Aufgaben aus seinem Aufgabenbereich von ihm einzurichtende Ausschüsse oder Einzelpersonen betrauen. Die Verantwortung des Vorstands für deren Tätigkeit bleibt unberührt.

§ 9 Zertifizierungsgremium

(1) Es werden sechs Lehrer des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt. Die Kandidaten sollen

- (nach dem seit 2020 geltenden Zertifizierungssystem) alle (seit mindestens 3 Jahren) mit mindestens Level ZWEI und drei mit mindestens Level DREI durch den IYD zertifiziert sein;
- mindestens 375 Zeitstunden Berufserfahrung als Mentor/Ausbilder zum Iyengar®-Yoga-Lehrer vorweisen oder den Status als Zertifizierungsprüfer bzw. Zertifizierungsprüfer-Azubi des IYD innehaben.

(2) Über die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entscheiden auf der Mitgliederversammlung gemäß § 7 Abs. 7 der Satzung ausschliesslich die Lehrer des IYD. Im Übrigen gelten die in § 8 Abs. 4 bis Abs. 6 der Satzung für den Vorstand geltenden Bestimmungen über die Wahl und Abberufung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entsprechend.

(3) Eine Mitgliedschaft in dem Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal 2 aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.

(4) Das Zertifizierungsgremium ist zuständig für

- die ethischen Richtlinien für Schülerinnen und Lehrerinnen von Iyengar-Yoga,
- allgemeine Richtlinien zur Handhabung von Mentoring und Ausbildung sowie die Akkreditierung von Mentoren, Ausbildern und Ausbildungslehrgängen zum Iyengar®-Yoga-Lehrer,
- die Gestaltung und Durchführung von Prüfungen zum zertifizierten Iyengar®-Yoga-Lehrer,
- das Markenlizenzwesen.

(5) Das Zertifizierungsgremium legt im IYD Zertifizierungshandbuch für Lehrer und Schüler Richtlinien, Bedingungen und Bestimmungen zu den im vorstehenden § 9 Abs. 4 aufgeführten Bereichen fest. Diese werden dem RIMYI sowie der Mitgliederversammlung zur Kenntnis vorgelegt. Das Handbuch ist der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

(6) Die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums sind schriftlich abzufassen, vom jeweiligen Protokollanten und dem Gesprächsleiter zu unterzeichnen und dem Vorstand zeitnah weiterzuleiten. Über die Arbeit des Zertifizierungsgremiums wird auf der Mitgliederver-sammlung Bericht erstattet.

(7) Gegen die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums kann von jedem Mitglied Beschwerde beim Vorstand eingelegt werden. Kann daraufhin zwischen den Beteiligten keine Einigung erzielt werden, wird das Problem zwecks Lösung in der nächstfolgenden Mitgliederversammlung zur Diskussion gestellt.

(8) Das Zertifizierungsgremium gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
- Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Zertifizierungsgremiums,
- Beschlussfassung des Zertifizierungsgremiums,
- Wahl eines ZG-Mitglieds für den Vorstand,
- Kostenerstattungen und Vergütung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums.

§ 9a Verstöße gegen die Markenordnung

Bei Verstößen gegen die Bestimmungen der Markenordnung wird das Mitglied zunächst schriftlich (per Mail) auf den Verstoß hingewiesen und unter Fristsetzung aufgefordert, den Verstoß einzustellen.

- Kommt das Mitglied dieser Aufforderung nicht nach, wird es erneut unter Fristsetzung aufgefordert, sein Handeln einzustellen. Gleichzeitig wird es darauf hingewiesen, dass der Vorstand des IYD e.V. es nach der Markenordnung i.V.m.d. Satzung von IYD e.V. mit einer der folgenden Sanktionen belegen kann:
- Bei leichten Verstößen: das Mitglied darf nicht an der nächsten Iyengar-Yoga-Convention teilnehmen.
- Bei mittleren Verstößen: das Mitglied wird für ein bis drei Jahre nicht mehr als Lehrer-Mitglied auf der Website des IYD geführt und darf für ein bis drei Jahre keine Kurse mehr über die Website des IYD anbieten und/oder bewerben.
- Bei schweren Verstößen: das Mitglied darf für ein bis drei Jahre die IYENGAR-Marken nicht mehr führen und wird für ein Jahr nicht mehr als Lehrer-Mitglied auf der Website des RIMYI geführt.
- Ausschluss aus dem Verein (als letzter und äußerster Schritt).
- Die Sanktionen werden durch ein Gremium bestehend aus drei Vorstandsmitgliedern und zwei Mitgliedern des Zertifizierungsgremiums festgelegt.

§ 10 Regionalforen

(1) Der Vorstand richtet innerhalb der einzelnen Regionen des Vereinsgebiets Regionalforen ein, zu denen alle Mitglieder und Interessentinnen vom Vorstand eingeladen werden.

(2) Ein Regionalforum findet mindestens einmal im Jahr in jeder Region statt.

(3) Die Regionalforen dienen vor allem der Förderung des Informationsaustausches und der Gemeinschaftsbildung.

(4) Der Vorstand leitet die Regionalforen und hat die Mitglieder über die wesentlichen Inhalte und Empfehlungen der Regionalforen zu unterrichten.

§ 11 Auflösung des Vereins

(1) Die Auflösung des Vereins kann nur von einer zu diesem Zweck einberufenen Mitgliederversammlung beschlossen werden.

(2) Bei der Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vereinsvermögen zu gleichen Teilen an den Ärzte ohne Grenzen e.V. und die Aktionsgemeinschaft Solidarische Welt e.V. (Sitz in Berlin), die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige Zwecke zu verwenden haben.

§ 12 Inkrafttreten der Satzung

Die Satzung tritt mit der Bestätigung des Amtsgerichts Charlottenburg in Kraft. Vorstehende Satzung wurde am 7. Juni 2025 beschlossen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Satzung gem. § 71 BGB zeichnet der Vorstand wie folgt:

……..	……..
Ort, Datum, Unterschrift	Ort, Datum, Unterschrift
Elizabeth Brass	Sabine Weisgram
(Vorstandsmitglied)	(Vorstandsmitglied)

Geschäftsordnung des Vorstands

Für die Vorstandsarbeit beschließt der Vorstand nachfolgende Geschäftsordnung:

§ 1 – Gesamtgeschäftsführung

Die Mitglieder des Vorstands tragen gemeinsam die Verantwortung für die Geschäftsführung im Ganzen. Sie arbeiten kollegial zusammen und unterrichten sich gegenseitig über wichtige Maßnahmen und Vorgänge in ihren Vorstandsbereichen.

§ 2 – Vorstandssitzung

A. Einberufung

1. Vorstandssitzungen werden nach Bedarf einberufen. I.d.R. wird in einer Sitzung den Zeitpunkt für die nächste turnusmäßige Sitzung einvernehmlich festgelegt.
2. Zwei Vorstandsmitglieder können gemeinsam jederzeit zu einer außerordentlichen Vorstandssitzung unter Mitteilung der zu beratenden Angelegenheiten einladen.
3. Einladungen können per eMail, telefonisch oder per Brief erfolgen.

B. Tagesordnung

1.Die Tagesordnung für die nächstfolgende Sitzung wird anhand von Anträgen der Vorstandsmitglieder und der Geschäftsstelle aufgestellt und möglichst einige Tage vor der Sitzung den Vorstandsmitgliedern durch die Geschäftsstelle mitgeteilt.
Ständige Tagesordnungspunkte einer Vorstandssitzung sind:

- Festlegung der Gesprächsleitung und des Protokollanten / der Protokollantin
- Genehmigung des Protokolls der letzten Vorstandssitzung
- Bericht von der Geschäftsstelle
- Bericht vom ZG
- Festlegung der nächsten Vorstandssitzung.

2. Die Punkte der Tagesordnung sind in der vorgesehenen Reihenfolge zu beraten. Änderungen oder Ergänzungen der Tagesordnung sind mit Zustimmung der Mehrheit der Vorstandsmitglieder möglich.
3. Unter Punkt "Verschiedenes" dürfen lediglich Angelegenheiten von geringerer Bedeutung beraten werden.

C. Leitung

Die Sitzungen des Vorstandes werden in gemeinschaftlicher Verantwortung durch die anwesenden Vorstandsmitglieder geleitet.

D. Beratungsverlauf

Zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung ist zuerst dem jeweiligen Antragsteller bzw. dem Berichterstatter das Wort zu erteilen. Anträge zur Geschäftsordnung sind jederzeit zulässig. Zur Sache selbst darf bei Anträgen zur Geschäftsordnung nicht gesprochen werden. Über einen Antrag auf "Schluss der Debatte" ist unverzüglich abzustimmen. Ergibt sich eine Mehrheit für den Antrag, dürfen Ausführungen zum letzten Beratungsgegenstand auch unter "Verschiedenes" nicht mehr gemacht werden.

E. Abstimmungen

1. Der Vorstand ist beschlussfähig, wenn alle Mitglieder eingeladen sind und mindestens die Hälfte der Mitglieder in der Sitzung anwesend ist. Vorstandsmitglieder, die durch die telefonisch oder durch andere Medien zugeschaltet sind, gelten als anwesend. Abwesende Mitglieder können ihre Stimmen schriftlich oder durch andere Medien abgeben und durch ein anderes Vorstandsmitglied in der Sitzung überreichen lassen.
2. Bei Abstimmungen entscheidet die Mehrheit der abgegebenen Stimmen. Bei Stimmengleichheit gilt der Antrag als abgelehnt. Im Übrigen gelten die Satzungsvorschriften.
3. Beschlüsse des ZGs werden in der Regel in Sitzungen gefasst. Beschlüsse können ausnahmsweise auch außerhalb von Sitzungen durch mündliche, fernmündliche, schriftliche, oder durch andere Medien übermittelte Stimmabgaben gefasst werden, wenn kein Mitglied des ZGs diesem Verfahren unverzüglich und mit Gründen widerspricht. Solche Beschlüsse werden in das Protokoll der nächsten Sitzung aufgenommen.

F. Anwesenheit Dritter

Sitzungen des Vorstandes sind nicht öffentlich.
Mit Zustimmung der Vorstandsmitglieder können Dritte zu der Sitzung hinzugezogen oder ihnen die Anwesenheit während der Sitzung gestattet werden. Angelegenheiten vertraulicher Natur sollen in Anwesenheit Dritter nicht abschließend entschieden werden.

G. Protokoll

1. Über die Vorstandssitzung ist von einem Mitglied des Vorstandes ein Protokoll zu fertigen. Die Niederschrift muss mindestens folgende Angaben enthalten:
   - Tag, Ort und Datum der Sitzung
   - Namen der anwesenden und entschuldigten Vorstandsmitglieder
   - die zu den einzelnen Tagesordnungspunkten gefassten Beschlüsse oder ein kurzes Ergebnis der Beratung

2. Das Protokoll wird vom Protokollierenden zeitnah den anderen Vorstandsmitgliedern per eMail geschickt. Änderungswünsche werden dem Protokollanten mitgeteilt, der das veränderte Protokoll erneut als Rund-Mail verschickt. Die endgültige Abnahme erfolgt in der nächsten Sitzung.

§ 3 - Geschäftsstelle

Der Vorstand richtet eine Geschäftsstelle ein, die von einem Geschäftsführer oder einem Vorstandsmitglied geführt wird. Die Anschrift der Geschäftsstelle ist im Schriftverkehr anzugeben.
Das in der Geschäftsstelle anfallende Schriftgut ist nach sachlichen Gesichtspunkten zu ordnen und aufzubewahren. Mitgliedern des Vorstandes ist jederzeit Einsicht in die Geschäftsunterlagen zu gewähren. Eine vorübergehende Überlassung von Vereinsakten ist möglich.

§ 4 - Aufgaben der Vorstandsmitglieder

Die vom Vorstand im Rahmen seiner Geschäftsführung zu erledigenden Aufgaben werden im gegenseitigen Einvernehmen aufgeteilt. Die zu betreuenden Aufgabensbereiche sind unter anderem:
A. Geschäftsstelle; Mitgliederinformation (Newsletter); Shop
B. Die Vereinszeitschrift Abhyasa
C. Die IYD-Convention und die Mitgliederversammlung
D. Website, Außendarstellung, Mitgliederwerbung
E. Finanzen; Rechtliches und Satzung
F. Auslandskontakte; Verbindung zum RIMYI in Pune
G. Verbindung zum Zertifizierungsgremium und anderen Vereinsorganen (Regionalforen u.a.)

§ 5 – Kostenerstattungen und Vergütungen

A. Die Vorstandsarbeit ist ehrenamtlich und ohne finanzielle Vergütung. Reisekosten und andere Kosten, die im Rahmen der Vorstandsarbeit entstehen, werden bei Einreichung der Belege hierfür erstattet.
B. Einzelne Vorstandsmitglieder und auch andere Amtsträger im Verein können vom Vorstand beauftragt werden, Aufgaben zu übernehmen, die über das übliche Maß von ehrenamtlicher Arbeit hinauswachsen und einer gesonderten vertraglichen Basis bedürfen. Hierfür wird angemessen entlohnt.

§ 6 - Gültigkeit

Die Geschäftsordnung ist für die Mitglieder des Vorstandes verbindlich. Dies wird durch die Unterzeichnung durch die Vorstandsmitglieder erklärt.
Die Geschäftsordnung tritt an dem Tage in Kraft, an dem sie beschlossen wird.

Geschäftsordnung des Zertifizierungsgremiums

Für das Zertifizierungsgremiums (ZG) beschließt das ZG nachfolgende Geschäftsordnung:

§ 1 – Gesamtgeschäftsführung

Die Mitglieder des ZGs tragen gemeinsam die Verantwortung für die Geschäftsführung im Ganzen. Sie arbeiten kollegial zusammen und unterrichten sich gegenseitig über wichtige Maßnahmen und Vorgänge in ihren Verantwortungsbereichen.

§ 2 –ZG-Sitzung

A. Einberufung

1. ZG-Sitzungen werden nach Bedarf einberufen. I.d.R. wird in einer Sitzung den Zeitpunkt für die nächste turnusmäßige Sitzung einvernehmlich festgelegt.
2. Zwei ZG-Mitglieder können gemeinsam jederzeit zu einer außerordentlichen ZG-Sitzung unter Mitteilung der zu beratenden Angelegenheiten einladen.
3. Einladungen können per eMail, telefonisch oder per Brief erfolgen.

B. Tagesordnung

1. Die Tagesordnung für die nächstfolgende Sitzung wird anhand von Anträgen der ZG-Mitglieder und der Geschäftsstelle aufgestellt und möglichst einige Tage vor der Sitzung den ZG-Mitgliedern durch die Geschäftsstelle mitgeteilt. Ständige Tagesordnungspunkte einer ZG-Sitzung sind:
   - Festlegung der Gesprächsleitung und des Protokollanten / der Protokollantin
   - Genehmigung des Protokolls der letzten Sitzung
   - Bericht von der Geschäftsstelle
   - Bericht vom Vorstand
   - Festlegung der nächsten Sitzung.

C. Abstimmungen

1. Das ZG ist beschlussfähig, wenn alle Mitglieder eingeladen sind und mindestens die Hälfte der Mitglieder in der Sitzung anwesend ist. ZG-Mitglieder, die telefonisch oder durch andere Medien zugeschaltet sind, gelten als anwesend. Abwesende Mitglieder können ihre Stimmen schriftlich oder durch andere Medien abgeben und durch ein anderes ZG-Mitglied in der Sitzung überreichen lassen.
2. Bei Abstimmungen entscheidet die Mehrheit der abgegebenen Stimmen. Bei Stimmengleichheit gilt der Antrag als abgelehnt. Im Übrigen gelten die Satzungsvorschriften.
3. Beschlüsse des ZGs werden in der Regel in Sitzungen gefasst. Beschlüsse können ausnahmsweise auch außerhalb von Sitzungen durch mündliche, fernmündliche, schriftliche, oder durch andere Medien übermittelte Stimmabgaben gefasst werden, wenn kein Mitglied des ZGs diesem Verfahren unverzüglich und mit Gründen widerspricht. Solche Beschlüsse werden in das Protokoll der nächsten Sitzung aufgenommen.

D. Anwesenheit Dritter

Sitzungen des ZGs sind nicht öffentlich. Mit Zustimmung der ZGMitglieder können Dritte zu der Sitzung hinzugezogen oder ihnen die Anwesenheit während der Sitzung gestattet werden. Angelegenheiten vertraulicher Natur sollen in Anwesenheit Dritter nicht abschließend entschieden werden.

E. Protokoll

1. Über die ZG-Sitzung ist von einem Mitglied des ZGs ein Protokoll zu fertigen. Die Niederschrift muss mindestens folgende Angaben enthalten:
   - Tag, Ort und Datum der Sitzung
   - Namen der anwesenden und entschuldigten ZG-Mitglieder
   - die zu den einzelnen Tagesordnungspunkten gefassten Beschlüsse oder ein kurzes Ergebnis der Beratung
2. Das Protokoll wird vom Protokollierenden zeitnah den anderen Vorstandsmitgliedern per eMail geschickt. Änderungswünsche werden dem Protokollanten mitgeteilt, der das veränderte Protokoll erneut als Rund-Mail verschickt. Die endgültige Abnahme erfolgt in der nächsten Sitzung.

§ 3 - Geschäftsstelle

Das ZG unterhält engen Kontakt zur Geschäftsstelle. Die Anschrift der Geschäftsstelle ist im Schriftverkehr anzugeben. Das in der Geschäftsstelle anfallende Schriftgut ist nach sachlichen Gesichtspunkten zu ordnen und aufzubewahren. Mitgliedern des ZGs ist jederzeit Einsicht in die Unterlagen seines Verantwortungsbereiches zu gewähren. Eine vorübergehende Überlassung dieser Vereinsakten ist möglich.

§ 4 - Aufgaben der ZG-Mitglieder

Die vom ZG im Rahmen seiner Geschäftsführung zu erledigenden Aufgaben werden im gegenseitigen Einvernehmen aufgeteilt. Die Aufgabensbereiche sind:

A. Gestaltung und Durchführung von Zertifikatsprüfungen
B. das Markenlizenzwesen
C. die ethischen Richtlinien für SchülerInnen und LehrerInnen von Iyengar-Yoga
D. Verbindung zum Vorstand. Ein Mitglied des ZGs wird satzungsgemäß als Abgesandter in den Vorstand gewählt. Er nimmt an allen Prozessen des Vorstands teil und erstattet dem ZG darüber Bericht.

§ 5 – Kostenerstattungen und Vergütungen

A. Die Arbeit im ZG ist ehrenamtlich und ohne finanzielle Vergütung. Reisekosten und andere Kosten, die im Rahmen der ZG-Arbeit entstehen, werden bei Einreichung der Belege hierfür erstattet.
B. Einzelne ZG-Mitglieder und auch andere Amtsträger im Verein können vom Vorstand beauftragt werden, Aufgaben zu übernehmen, die über das übliche Maß von ehrenamtlicher Arbeit hinauswachsen und einer gesonderten vertraglichen Basis bedürfen.

§ 6 - Gültigkeit

Die Geschäftsordnung ist für die Mitglieder des ZGs verbindlich. Dieses wird durch die Unterzeichnung durch die ZG-Mitglieder erklärt. Die Geschäftsordnung tritt an dem Tage in Kraft, an dem sie beschlossen wird.

2 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)

Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)
1107 B/1 Hare Krishna Mandir Road, Model Colony,
Shivaji Nagar, Pune – 411 016, Maharashtra, Indien.
Telefon: 0091/20/25 65 61 34
info@rimyi.org

Pune Constitution Guidelines, 2009

https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/wp-content/uploads/2018/09/Pune_Constitution_09.pdf

Aims and Objectives of RIMYI

1. To promote yogic education and impart yogic instruction for the development of and integration of human personality in all its aspects, physical, mental and spiritual, in accordance with the techniques evolved and developed by the Director, Yogacharya B. K. S. Iyengar, and as followed by Associate Directors Dr Geeta S Iyengar and Sri Prashant Iyengar.
2. To make proper arrangements for the teaching of Yoga and Yoga science.
3. To initiate aspiring individuals in Yoga irrespective of caste, colour, sex, religion and nationality.
4. To propagate the value of the yogic order of living to the intelligentsia and the masses in all forms of media without detracting from the dignity and value of the subject.
5. To initiate, encourage and guide in the works of methodology and techniques.
6. To print and aid in the writing of publications, books, articles, magazines and journals connected with the subject of Yoga.
7. To do all acts and things necessary to achieve the objects mentioned above either alone or in conjunction with any other person or institution.
8. To establish a library of Yogic literature.
9. To render Yogic advice and organise Yoga clinics where physical, nervous, and psychic disorders and diseases can be treated according to Yogic methods.
10. To arrange cultural and social programmes and/or Yoga performances on behalf of the Institute.
11. To make films either in black & white/or colour on Yoga Asanas, Pranayama and Meditation, with or without sound, and distribute the same for exhibition in schools and colleges, educational institutions and elsewhere and/or making television films for the education and propagation of Yoga.
12. To train teachers and instructors in the science and art of Yoga, conduct tests, and award Certificates of merit to successful candidates.
13. To revive interest in the teachings of the ethical and spiritual philosophy of India.
14. To invite scholars, philosophers and others to give talks on Yoga.
15. To grant scholarships, or give monetary and/or other assistance, feeships, to students studying Yoga.
16. To give donations or contribute to any other public charitable institution.
17. To foster and develop correct meditative practice, and to make comparative studies in the meditative practices of East and West. In this way the Institute will contribute positively to the dialogue between different schools of philosophy.
18. To enter into agreements with other public charitable institutions or Trusts for running and conducting Yoga classes in conjunction with others and for the spread and propagation of the aims and objects of the Institute.

ANHANG 2

Register wichtiger Änderungen im Handbuch

Das Zertifizierungshandbuch (ZHB) wird vom Zertifizierungsgremium gepflegt und nach Bedarf aktualisiert. Während die Korrektur von Schreibfehlern sowie sprachlichen und kleineren sachlichen Verbesserungen laufend im Text Eingang finden, werden substantielle Veränderungen der Statuten und Reglements hier im Register festgehalten.

2018 ist für die Ausgabe 8 das ZHB gründlich überarbeitet worden. Die alte Struktur mit 3 Kapiteln und über 20 Anhängen wurde aufgelöst und die Inhalte völlig neu strukturiert. Oberste Priorität bei dieser Arbeit war neben der akkuraten Übermittlung der vielen Informationen die Lesbarkeit der Texte und eine optimierte Handhabung für den Benutzer. Jede Information sollte leicht zu finden sein und nur einmal vorkommen.

Im Juli 2020 erschienen die "Zertifikations- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020" von RIMYI mit erneuertem Level-Struktur, neuen Syllabi und verändertem Prüfungsablauf. Diese Richtlinien sind Basis der jetzigen Ausgabe und vollständig im Anhang zu finden. Die alten Levels und Syllabi haben wir ebenso im Anhang aufgeführt.

Die Krankenkassen haben neue Bedingungen bezüglich der Möglichkeit für die Kursteilnehmer/innen aufgestellt, Kursbegühren von den Kassen erstattet zu bekommen. (Diese gelten für Prüfungen ab 2025.) Der IYD hat entschieden, diese in seine Prüfungsstruktur zu integrieren, damit alle künftig Zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer/innen des IYD auch aus Krankenkassensicht qualifiziert sind, diese Zuschüße anzubieten.

Im Jahr 2022 und 2023 haben wir Prüfungen auf alle 3 Levels intensiv vorbereitet und dann auch durchgeführt. Die daraus gewonnenen Erfahrungswerte liegen als Basis für die letzten Ergänzungen in diese Ausgabe zugrunde. Nachdem wir die Ausgaben 10 und 11 als jeweils "unfertig" veröffentlicht haben, ist die Ausgabe 12 im praktischen Sinne nunmehr nach heutigem Stand vollständig.

ARCHIV: Wichtige Änderungen: 10. Ausgabe Dezember 2021 auf die 11. Ausgabe September 2022 (Hauptanlaß: Krankenkassen-Richtlinien)			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
11	Abschnitte "Prüfer/innen" sowie "Prüfung / Prüfungskommission" im Kapitel 2.	Die Abschnitte wurden in Kapitel 1 verschoben.	Sie sind wichtige "Organe, Begriffe", also Kapitel 1.
12 betr. Azubi-Prüfer	Ein "Einsatz" beinhaltetet mindestens 2 aufeinanderfolgenden Prüfungstage. Nur ein Prüfungstag bedeutet einen Halben "Einsatz".	gestrichen	Prüfungen sind jetzt seltener und dauern länger.
17	Anmeldung zur Praktischen Prüfung mitsamt Emfpehlung - Abgabetermin: 3 Monate	10 Wochen vor dem Prüfungs-Termin	
27-29	Ausbildungsinhalte über 825 ZS verteilt.	Anpassung der Ausbildungsinhalte wegen Krankenkassen (jetzt 885 ZS)	
31-33	Lehrpläne für Mentorin / Ausbildung	60 ZS mehr, Theorie-Unterricht aufgestockt	verändert, um die Anforderungen der Krankenkassen zu erfüllen
39	3 oder 2 Monate	Schriftliche Prüfungen als Hausarbeit sind mindestens 3 Monate vor der Praktischen Prüfung einzureichen	
51-56	Level 3 noch nicht bearbeitet.	Erfordernisse für Level 3 vollständig.	
90-91	-	Info und Erklärung zu den Anforderungen der Krankenkassen, 2022	Hintergrundinfo zur Umgestaltung der Ausbildungswege

ARCHIV: Wichtige Änderungen: 10. Ausgabe Dezember 2021 auf die 11. Ausgabe September 2022 (Hauptanlaß: Krankenkassen-Richtlinien) Fortsetzung			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
198-215	informelle Anträge, keine Antrags-Formulare	Antragsmappe mit 8 Formularen (Mentee/Azubi, Mentor/in, Ausbilder/in etc.)	um den Informationsfluss zu verbessern; Mentor-, Ausbilder, Prüfer/in-Schein integriert

Wichtige Änderungen: 11. Ausgabe September 2022 auf die 12. Ausgabe Juni 2023 (Hauptanlaß: Level-2 und -3 integriert, Vervollständigungen)			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
8-12	Institutionen, Organe, Begriffe	an einigen Stellen Begriffe geupdated	nach den Veränderungen der letzten Jahren
20-21	Prüfungs-Ergebnisse und -Wiederholung	die neue Prüfmethode erklärt	nach den RIMYI-Guidelines 2020
40	Level-2 (schematisch)	Alle Infos und Bedingungen ausformuliert	
48	Level-3 (schematisch)	Alle Infos und Bedingungen ausformuliert	
56	Gebühren	Gebühren aktualisiert	neue Prüfungsformate
57	-	Theorie-Dozent/innen gelistet	von IYD akkreditierte Theorie-Dozent/innen können bei Lehrgängen eingesetzt werden
192	Antragsmappe	Antragsmappe aktualisiert	Viele Bedingungen im Ablauf hier plastisch integriert
210	--	Arbeitsblätter für die Prüfung	als Orientierung für künftige Prüfer/innen und Prüflingen

ARCHIV: Wichtige Änderungen: 12. Ausgabe Juni 2023 auf die 13. Ausgabe Juni 2024 (Hauptanlaß: Begriffe neu geordnet / Theorie-Dozent:innen / Voranmeldung zur Prüfung)			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
10-14	Begriffe von Kapitel 3 dem Kapitel 2 zugeordnet	neu geordnet: Aus Kapital 3 hierher	logischere Zuordnung
12	--	Theorie-Dozent/innen und Theorie-Prüfer/innen definiert	
18	--	Angaben zu den Fristen ergänzt (Theorie)	
20, 201	--	Richtlinien für die Abgabe schriftlicher Arbeiten	Einheitlichkeit, Ordnung, für das Thema Plagiat senisibilisieren
202	--	Voranmeldung zur Prüfung	Prüfungsablauf glätten

ARCHIV: Änderungen: 13. Ausgabe Juni 2024 auf die 14. Ausgabe März 2025 (Hauptanlaß: kleinere Anpassungen und Aktualisierungen)			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
26	Prüfungsablauf: "Unterricht der Prüfenden" (bei Level-2 und -3)	wurde ersatzlos gestrichen	die Notwendigkeit besteht nicht mehr
64-69	IYD-Satzung 2017	IYD-Satzung 2025	angepaßt an die neuen Levels
ab 198	Antragsmappe	wurde geringfügig aktualisiert	

ANHANG 3

Literatur

Bücher der Iyengars/RIMYI

Von B. K. S. Iyengar

Astadala Yogamala, Bde. 1–8, YOG
Core of the Yoga Sutras, Harper Thorsons
Der Baum des Yoga, O. W. Barth
Der Urquell des Yoga, O. W. Barth
Licht auf Pranayama, O. W. Barth
Licht auf Yoga, O. W. Barth
Licht fürs Leben, O. W. Barth
Light on Astanga Yoga, YOG
Mein Yoga, Dorling Kindersley
Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie, Dorling Kindersley
Yoga for Sports, Westland
The Art of Yoga, RIMYI

Einige dieser Bücher sind über den Buchhandel zu beziehen. Andere sind eventuell über den IYD oder Iyengar®-Yoga-Institute erhältlich. Informationen gibt es auch auf der Website des IYD (www.iyengar-yoga-deutschland.de). Die offizielle B. K. S.-Iyengar-Website (www.bksiyengar.com) bietet mehr Informationen über den Inhalt der Bücher.

Von Geeta S. Iyengar

Yoga für die Frau, O. W. Barth
Yoga in Bewegung. Einführungskurs, IYD
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I, IYD

Von B. K. S. Iyengar und Geeta S. Iyengar

Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen, IYD

Von Geeta S. Iyengar und weiteren Autoren

Iyengar-Yoga in der Menopause, Geeta S. Iyengar, S., R. Keller und K. Khattab
Iyengar Yoga für Schwangerschaft, Geeta S. Iyengar, S., R. Keller und K. Khattab

Von Prashant Iyengar

Siehe: http://bksiyengar.com/modules/Referen/Books/bookp.htm
Yoga Manas, RIMYI
Yoga Sutra Parichaya, RIMYI
Tuesdays with Prashant, RIMYI
Alpha und Omega of Trikonasana, RIMYI
Mobility and Stability, RIMYI

Vom RIMYI und weiteren Autoren

70 Glorious Years of Yogacharya B. K. S. Iyengar, YOG (Tagungsbericht)
Iyengar. His Life and Works, Timeless Books (Artikel, Interviews, Essays)
Telang, Dr. Sulochana D., *Understanding Yoga through Body Knowledge,* YOG
Yoga Rahasya, Bde. A und B, YOG (Sammlung von Artikeln aus: *Yoga Rahasya 1994–1998*)
Yoga Rahasya, Bde. C und D, YOG (Sammlung von Artikeln aus: *Yoga Rahasya 1999–2002*)
Yoga Rahasya, Bde. *Therapy Issue*), YOG (Sammlung von Therapieartikeln aus: *Yoga Rahasya*)
Yogadhara, YOG (Gedenkausgabe zum 80. Geburtstag von Guruji)
Yogapushpanjali, Light on Yoga Research Trust (gesammelte Artikel 1975–1988)
Yogashastra. Iyengar Yoga für Kinder, Bd. 1, IYD
Yogashastra. Tome 1–4, YOG (Lehrbuchreihe über Iyengar®-Yoga für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Yogalehrer/innen)
Aarogya Yoga, RIMYI

Bücher von anderen Autoren/innen

Yogaphilosophie

Allgemeine grundlegende Bücher über Yoga

Baier, K., *Yoga auf dem Weg nach Westen,* Würzburg 1998
Blache, J., u. a., *Die Wege des Yoga,* Wien u. a. 1998
BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga,* Petersberg 1991
Desikachar, T. K. V., Yoga. *Gesundheit von Körper und Geist,* Berlin 2000 (über Leben und Lehren Krishnamacharyas)
Desikachar, T. K. V., *Yoga, Tradition und Erfahrung,* Petersberg 1991
Eliade, M., *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit,* Zürich 1977
Feuerstein, G., *Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen* Kultur, Schaffhausen 1981
Feuerstein, G., *Die Yogatradition. Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis,* Yoga Verlag, 2008
Fuchs, C., *Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie,* Stuttgart 1990
Grütter, G., *Indische Philosophie und Iyengar Yoga, ein Leitfaden für die Iyengar Yogalehrer*innen Ausbildung,* Yoga Mitte Bücher
Hauer, J. W.., *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst,* Stuttgart 1983

Upanishaden

Bäumer, B., *Befreiung zum Sein. Auswahl aus den Upanishaden,* Zürich 1986
Hillebrandt, A., *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder,* Köln 1984
Michel, P., *Upanishaden, die Geheimlehren des Veda*, Wiesbaden 2007, in der Übersetzung von Paul Deussen
Prabhavanander, S., und F. Manchester, Die *schönsten Upanishaden. Der Hauch des Ewigen,* Freiburg im Breisgau 1994
Radhakrishnan, S., *The Principle Upanishads*, Harper India, 1994
Nikhilananda, S., und Shankara, *Die Katha-Upanishad*, Bern u. a. 1989

Mahabharata

Holtzmann, A. (Übers.), *Das Mahabharata und seine Teile,* Nachdruck, Osnabrück 1971
Roy, B. (Übers.), *Mahabharata. Indiens großes Epos,* Düsseldorf und Köln 1978
Simon, von, G., Mahabharata - Die große Erzählung von den Bharatas, Verlag der Weltreligionen, 2011

Ramayana

Jacobi, H., *Das Ramayana. Geschichte und Inhalt,* nebst Konkordanz der gedruckten Rezensionen, Nachdruck, Darmstadt 1976
Schmöldners, C. (Übers.), *Das Ramayana des Valmiki,* Düsseldorf und Köln 1983

Samkhya

Garbe, Richard (1917): *Die Samkhya-Philosophie. Eine Darstellung des indischen Rationalismus*, Leipzig: Haessel Verlag
Larson, Gerald James, Ram Shankar Battacharya, (Hrsg.) (1987): *Encyclopedia of Indian Philosophies. Samkhya. A Dualist Tradition in Indian Philosophy*, Princeton New Jersey: Princeton University Press

Bhagavadgita

Aurobindo, S., *Die Bhagavadgita,* Freiburg u. a. 1992
Brück, M., von, *Bhagavadgita, Der Gesang des Erhabenen*, Frankfurt am Main 2007
Bryant, E., *Bhakti Yoga, Tales and Teachings from Bhagavadgita,* New York, 2017
Easwaran, E., *Die Bhagavadgita,* Goldmann Verlag München 2012
Garbe, R., *Die Bhagavadgita,* Darmstadt 1988
Mylius, K., *Die Bhagavadgita,* Wiesbaden
Prabhavananda, S., und Ch. Isherwood, *Bhagavadgita. Gesang des Erhabenen,* Freiburg im Breisgau 1989
Prabhupada, S., *Die Bhagavadgita, wie sie ist,* Zürich 1993

Yogasutras von Patanjali

Bryant, E., *The Yoga Sutras of Patanjali*, New York 2009
Deshpande, P. Y., *Die Wurzeln des* Yoga, Bern u. a. 1977
Desikachar, T. K. V., Über Freiheit und Meditation, Petersberg 1997
Palm, R., *Der Yogaleitfaden des Patanjali*, Stuttgart 2010
Prasada, R., *Patanjalis Yogasutras,* mit einem Kommentar von Vyasa, Neu-Dehli 1978
Taimni, I. K., *Die Wissenschaft des Yoga,* München 1982
Maas, P.A., *Patañjalayogaśastra,* in Brills Encyclopedia of Hinduism, PDF, 2020

Indische Philosophie

Frauwallner, E., *Geschichte der indischen Philosophie,* Salzburg 1953
Glasenapp, H. von, *Die Philosophie der Inder,* Stuttgart 1974
Schreiner, P., *Begegnung mit dem Hinduismus,* Freiburg im Breisgau 1984
Zaehner, R. C., *Der Hinduismus,* München 1964
Zimmer, H., *Philosophie und Religion Indiens,* Frankfurt am Main 1976

Hatha-Yoga

Brahmananda, *The Hathayogapradipika*, The Theosophical Society, Madras, 1994
Mallinson, J., *Shiva Samhita*, Yoga Vidya, New York, 2007
Merz, M., *Hathayogapradipika,* Lottos Schriftenreihe Nr. 1, Basel 2011
Nowotny, F., *Das Goraksasataka,* textkritische Ausgabe und deutsche Übersetzung,
Köln: Selbstverlag des Autors, 1976
Sacharow, B., *Das große Geheimnis (Gheranda Samhita),* München 1981
Walter, H., *Svatmaramas Hathayogapradipika*, Nachdruck, Hildesheim 1984

Weiterführende Literatur zum Modernen Yoga (ab 19. Jahrhundert)

De Michelis, Elizabeth: *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism*,
London: Continuum 2004
Goldberg, Elliott: *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*,
Rochester, Vermont: Inner Traditions 2016
Singleton, Marc: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, New York Oxford: University Press 2010
Singleton, Marc: *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga*, in: Beatrix Hauser,
Hrsg.: Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective, Switzerland: Springer 2013b
Sjoman, N.E.: *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, 1996
https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/wp-content/uploads/2021/12/Iyengar-blickt-zurueck-Das-Interview-fuehrte-Anne-Cushman..pdf

Anatomie, Physiologie und Remedial

Bücher, die speziell für Iyengar®-Yoga geeignet sind

Keller, R. Iyengar-Yoga für gesundes Altern, 2019
Traitteur H., A. Herrenleben und C. Böhm, *Zyklusgerechtes Üben im Iyengar-Yoga, Anatomie und Physiologie der Frau und des Mannes,* Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2009
Traitteur, H., *Innere Organe und Systeme, Anatomie und Physiologie,* Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2004
Traitteur, H., *Yoga Asana Anatomie. Allgemeine und spezielle Anatomie des Bewegungsapparates im Bezug zu den Yogahaltungen einschließlich der Vorstellung der wichtigsten Krankheitsbilder,*
Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2016

Bücher, die zum weiteren Studium geeignet sind

Calais-Germain, B., *Anatomie der Bewegung,* Fourier
Faller, A., *Der Körper des Menschen,* Thieme
Gehrke, T., *Sportanatomie,* Rowohlt
Kapit, W., *Anatomie Malatlas,* Arcis
Rohen, J. W., *Funktionelle Anatomie des Menschen,* Schattauer
Titel, K., *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen,* Gustav Fischer

Remedial

Clennell, B., *Yoga for Breast Care. What Every Woman Needs to Know,* Rodmell Press
Fishman, L., und E. Small, *Yoga and Multiple Sclerosis,* Demos Health
Monroe, M., *Yoga and Scoliosis. A Journey to Health and Healing,* Demos Health
Steinberg, L., *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Cancer Book,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Knee,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Lower Back,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Neck and Shoulders,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Women's Intensive Notes,* Parvati Productions
Telang, S., *Understanding Yoga through Body Knowledge,* YOG