



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · mail@om-site.com

Curriculum Beckenboden-Yoga-Ausbildung (242 h)

Angestrebter Abschluss: Zertifizierte Beckenboden-Yoga-Lehrerin nach Sarah Lucke

Zeitraum: ca. 9 Monate mit täglichem Fokus (zeitlicher Aufwand neben den Seminaren ca. 1 Stunde täglich + mind. 3 Stunden wöchentlich E-Learning, Übungstreffen, etc.). Termine: beckenboden-yoga.com/ausbildung.

Ausbilderin: Sarah Lucke, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, Beckenbodentrainerin, Mutter. Zertifiziert mit dem Siegel „Qualität – Transparenz – Integrität“ des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.

Lehrplan

Wöchentliche E-Learnings:

01. Aufrechtes Sitzen + Entspannt Meditieren
02. Liebevolle Achtsamkeit
03. Atmung physiologisch
04. Atmung ganzheitlich
05. Redestabkreise / Supportive Listening
06. Wirbelsäule
07. Unterrichten
08. Was ist Yoga?
09. Hatha-Yoga
10. Alignment
11. Faszien-Yoga
12. Klangschwingungen und Faszien + Body-Mind Toning
13. Mantras + OM
14. Yoga Sutra
15. Meditation
16. Bewusstseinsentwicklung
17. Tantrische Philosophie
18. Shakti, Shiva und Kundalini
19. Feinstoffliche Anatomie I - Pancha Kosha
20. Feinstoffliche Anatomie II - Prana Vayus
21. Feinstoffliche Anatomie III - Nadis + Sushumna
22. Feinstoffliche Anatomie IIII - Chakras
23. Wurzelchakra
24. Mula Bandha
25. Sakralchakra
26. Solarplexuschakra
27. Herzchakra
28. Halschakra



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · mail@om-site.com

29. Stirnchakra
30. Kronenchakra
31. Beschwerdebilder
32. Kontraindikationen
33. Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung
34. Sexualität und Beckenboden
35. Urvertrauen

1. Ausbildungsseminar:

- Entspannung (Beckenboden und Stress, Nervensystem, Pranayama, Psyche / Geist)
- Anatomie und Physiologie (Becken, Gelenke, Beckenboden)
- Vorstellung des zehnwöchigen Kurskonzeptes für die eigenen Beckenboden-Yoga-Kurse
- Erarbeitung aller Übungen der Kursstunden 1-3 aus dem Kurskonzept
- Redekreise

Selbstständiges Arbeiten bis zum 2. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Wöchentliche kurze Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner

2. Ausbildungsseminar:

- Anatomie und Physiologie (Atemsystem, Wirbelsäule, Core)
- Erarbeitung aller Übungen der Kursstunden 4, 6 + 7 aus dem Kurskonzept

Selbstständiges Arbeiten bis zum 3. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Wöchentliche kurze Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner

3. Ausbildungsseminar:

- Anatomie und Physiologie (Myofasziale Verbindungen, Asana-Praxis)
- Ansagen beim Unterrichten
- Erarbeitung aller Übungen der Kursstunden 5, 8+9 aus dem Kurskonzept

Selbstständiges Arbeiten bis zum 4. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
- Theoretische Inhalte vertiefen

4. Ausbildungsseminar:



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · mail@om-site.com

- Anatomie und Physiologie (Muskeln und Faszien näher betrachtet)
- Erarbeitung aller Übungen der Kursstunde 10 aus dem Kurskonzept
- Faszien-Yoga
- Unterrichten vor der Gruppe
- Der Beckenboden in Asanas
- Stimme
- Freies Üben und Beckenboden-Integrierung in Asanas

Selbstständiges Arbeiten bis zum 5. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
- Theoretische Inhalte vertiefen

5. Ausbildungsseminar:

- Unterrichtsaufbau
- Übungsseminar
- Anleiten + Feedback

Selbstständiges Arbeiten bis zum 6. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
- Theoretische Inhalte vertiefen

6. Ausbildungsseminar:

- Asana-Analyse
- Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht
- Weitere Übungen
- Lehrprobenvorbereitung

Selbstständiges Arbeiten bis zum 7. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Abschlussbericht schreiben
- Vorbereitung der Lehrprobe

Praktische Prüfung

- Konzeption der Lehrprobe
- Abgabe der Lehrprobe per Video (ungeschnitten)
Es besteht die Möglichkeit, die Lehrprobe zu wiederholen (Extrakosten + Wartezeit).



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · mail@om-site.com

7. Ausbildungsseminar:

- Theoretische Wissensüberprüfung
- Lehrproben analysieren
- Myofasziale Selbstmassage
- Vertiefung und Wiederholung
- Ergänzende Übungen
- Ausblick

Überblick der Stundenthemen des zehnwöchigen Kurskonzeptes:

1. Entspannung des Beckenbodens und Hüftöffnung
2. Beckenboden-Bewusstsein – Aktivierung der beiden äußeren Beckenbodenschichten
3. Tiefer gehen - Aktivierung der innersten Beckenbodenschicht
4. Atmung - Beckenboden-Atmung als dynamisches Mula Bandha
5. Erdung – Verbindung von Füßen und Beckenboden
6. Wirbelsäule – Energiefluss im Zentralkanal
7. Stabile Mitte - Core-Stability aktivieren
8. Erdkraft – Verwurzelung durch Standhaltungen
9. Zwischen Himmel und Erde – Zentrierung und Weite
10. Energie fließen lassen – Kreativer Shakti Flow

Zertifikatsvorgaben zur Qualitätssicherung:

- 100% Teilnahme an allen Ausbildungsmodulen
- Bestehen aller E-Learning-Lektionen mit voller Punktzahl
- Tägliche persönliche Beckenboden-Yoga-Praxis inklusive Meditation im Zeitraum der Ausbildung
- Regelmäßige Teilnahme an Übungstreffen
- 13 schriftliche Erfahrungsberichte
- Abschlussbericht
- Theoretischer Kompetenznachweis (schriftliche Prüfung)
- Praktischer Kompetenznachweis (Lehrprobe per ungeschnittenem Video)
- Nachweis der Teilnahme an einem wöchentlichen Gruppen-Yogaunterricht oder monatlichen Yoga-Einzelunterricht im Zeitraum der Ausbildung (mindestens 6 Monate) oder Vorlage des Zertifikats einer Yogalehrerausbildung.