



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · info@beckenboden-yoga.com

Curriculum Beckenboden-Yoga-Ausbildung (250+ Std.)

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. Kontraindikationen
07. Wirbelsäule
08. Unterrichten
09. Was ist Yoga?
10. Hatha-Yoga
11. Alignment
12. Faszien-Yoga
13. Klangschwingungen und Faszien + Body-Mind Toning
14. Mantras + OM
15. Yoga Sutra
16. Meditation
17. Bewusstseinsentwicklung
18. Tantrische Philosophie
19. Shakti, Shiva und Kundalini
20. Feinstoffliche Anatomie I - Pancha Kosha
21. Feinstoffliche Anatomie II - Prana Vayus
22. Feinstoffliche Anatomie III - Nadis + Sushumna
23. Feinstoffliche Anatomie IIII - Chakras
24. Wurzelchakra
25. Mula Bandha
26. Sakralchakra
27. Solarplexuschakra
28. Herzchakra
29. Halschakra



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · info@beckenboden-yoga.com

- 30. Stirnchakra
- 31. Kronenchakra
- 32. Beschwerdebilder I
- 33. Beschwerdebilder II
- 34. Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung
- 35. Sexualität und Beckenboden
- 36. Urvertrauen

1. Ausbildungsseminar:

- Entspannung (Beckenboden und Stress, Nervensystem, Pranayama, Psyche / Geist)
- Anatomie und Physiologie (Becken, Gelenke, Beckenboden)
- Erarbeitung von Übungen der ersten Kursstunden 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
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

2. Ausbildungsseminar:

- Anatomie und Physiologie (Atemsystem, Wirbelsäule, Core)
- Erarbeitung von weiteren Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

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
- Evtl. Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

3. Ausbildungsseminar:

- Anatomie und Physiologie (Myofasziale Verbindungen, Asana-Praxis)
- Der Beckenboden in Asanas
- Ansagen beim Unterrichten
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

Selbstständiges Arbeiten bis zum 4. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · info@beckenboden-yoga.com

- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartner
- Theoretische Inhalte vertiefen
-

4. Ausbildungsseminar:

- Wurzelchakra-Heilarbeit
- Anatomie und Physiologie (Muskeln und Faszien näher betrachtet)
- Stimme
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Unterrichtsaufbau
- Übungen Anleiten + Feedback
- Redekreise

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
- Start 2. Durchgang Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

5. Ausbildungsseminar:

- Asana-Analyse
- Beschwerdebilder Beckenboden und ihr Umgang damit
- Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

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
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

6. Ausbildungsseminar:

- Lehrprobenvorbereitung
- Übungen Anleiten + Feedback
- Thema Sexualität
- Redekreise

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



SARAH LUCKE
om-site.com

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · Tel. 0177-4144798 · info@beckenboden-yoga.com

- 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).

7. Ausbildungsseminar:

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

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.