



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

#### 1. Ausbildungsseminar:

- Entspannung (Beckenboden und Stress, Nervensystem, Pranayama, Psyche / Geist)
- Anatomie und Physiologie (Becken, Gelenke, Beckenboden)
- Erarbeitung von Übungen 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
- 1 gemeinsamer Übungstag

#### 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
- 1 gemeinsamer Übungstag



SARAH LUCKE  
om-site.com

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

### **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
- 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
- Persönliches Zwischengespräch

### **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
- 1 gemeinsamer Übungstag



SARAH LUCKE  
om-site.com

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

### **6. Ausbildungsseminar:**

- Lehrprobenvorbereitung
- Übungen Anleiten + Feedback
- 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
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Abschlussbericht schreiben
- Vorbereitung der Lehrprobe
- 1 gemeinsamer Übungstag

### **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

### **Wöchentliche E-Learnings:**

01. Aufrechtes Sitzen + Entspannt Meditieren
02. Liebevoller 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



SARAH LUCKE  
om-site.com

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

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

#### **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.