



SARAH LUCKE

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

## Curriculum Beckenboden-Yoga-Ausbildung (300UE)

***Innerhalb eines Jahres erfährst du den Beckenboden in ungeahnter Tiefe, lernst ihn physisch und energetisch zu vernetzen und dein Wurzelchakra zu stärken und bekommst mehr Sicherheit und Kompetenz im Yoga-Unterricht.***

**Angestrebter Abschluss:** Zertifizierte Beckenboden-Yoga-Lehrerin nach Sarah Lucke  
(Teilnahme an der Ausbildung auch ohne Zertifizierungswunsch möglich)

**Zeitraum:** 04.10.2024 bis 28.09.2025

### **Live-Termine:**

- 04.-06.10.24 1. Ausbildungswochenende online
- 12.10.24, 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 08.-10.11.24 2. Ausbildungswochenende online
- 30.11.24, 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 14.-15.12.24 3. Ausbildungswochenende online
- 21.12.24, 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 18.-19.01.25 Mastery Immersion Wochenende online
- 07.-09.02.25 4. Ausbildungswochenende online
- 15.02.25 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 22.-23.03.25 5. Ausbildungswochenende online
- 29.03.25, 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 12.-13.04.25 Mastery Immersion Wochenende online
- 17.-18.05.25 6. Ausbildungswochenende online
- 24.05.25, 10:00 Uhr-12:00 Uhr Mastery Call (online)
- 21.-22.06.25 7. Ausbildungswochenende online
- 12.-13.07.25 Mastery Immersion Wochenende online
- 22.-24.08.25 Mastery Immersion + Celebration im Seminarhaus Gutshaus Parin / Ostsee
- 26.-28.09.25 8. Ausbildungswochenende online

### **Ausbilderin:**

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

Manche Module können von qualifizierten, von Sarah Lucke persönlich ausgebildeten und in ihrem Fach hervorragenden Gastdozentinnen gehalten werden.



SARAH LUCKE

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

## LEHRPLAN

### Live-Seminare (online)

#### 1. Ausbildungsseminar (2,5 Tage):

- 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 Übungspartnerin
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

#### Mastery Call

#### 2. Ausbildungsseminar (2,5 Tage):

- Anatomie und Physiologie (Beckenboden tiefe Schichten, Atemsystem)
- Beschwerdebilder Beckenboden und der Umgang damit
- Atmung
- Kraftaufbau aus der Entspannung heraus
- Erarbeitung von 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 Übungspartnerin
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

#### Mastery Call

#### 3. Ausbildungsseminar (2 Tage):

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



SARAH LUCKE

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

## Mastery Call

### Selbstständiges Arbeiten bis zum 4. Ausbildungsseminar:

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

### Mastery Immersion 1 (2 Tage):

- Vertiefung
- Verbindung
- Ansagen beim Unterrichten
- Übungen Anleiten + Feedback
- Redekreise

### 4. Ausbildungsseminar (2,5 Tage):

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

## Mastery Call

### 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 Übungspartnerin
- Theoretische Inhalte vertiefen

### Mastery Immersion 2 (2 Tage):

- Vertiefung
- Verbindung
- Unterrichten
- Feedbackrunden
- Redekreise

### 5. Ausbildungsseminar (2 Tage):

- Wurzelchakra-Heilarbeit
- Stimme und Beckenboden
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

### Selbstständiges Arbeiten bis zum 6. Ausbildungsseminar:

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Chakrareise
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin



## SARAH LUCKE

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

- Theoretische Inhalte vertiefen
- Start 2. Durchgang Beckenboden-Yoga-Onlinekurs
- Persönliches Zwischengespräch

### **Mastery Immersion 2 (2 Tage):**

- Vertiefung
- Verbindung
- Unterrichten
- Feedbackrunden
- Redekreise

### **6. Ausbildungsseminar (2 Tage):**

- Anatomie und Physiologie (Muskeln und Faszien näher betrachtet)
- Thema Flow
- Unterrichtsaufbau / Didaktik
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 7. Ausbildungsseminar:**

- Tägliches Üben
- Chakrareise
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

### **Mastery Call**

### **7. Ausbildungsseminar (2 Tage):**

- Asana-Analyse
- Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- 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 Übungspartnerin
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

### **Mastery Immersion 3 (2 Tage):**

- Vertiefung
- Verbindung
- Lehrprobenvorbereitung
- Unterrichten



SARAH LUCKE

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

- Feedbackrunden

#### **Mastery Immersion 4 im Gutshaus Parin (2,5 Tage):**

- Leadership-Training
- Vertiefung
- Verbindung
- Stimme / Klang / Singen
- Unterrichten
- Feedbackrunden

#### **Selbstständiges Arbeiten bis zum Abschlusseminar:**

- Tägliches Üben
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- 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)*

#### **8. Ausbildungsseminar (2 bzw. 2,5 Tage):**

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

## **E-Learnings**

#### **Wöchentliche E-Learnings (nicht live, sondern mit freier Zeiteinteilung im Online-Ausbildungsportal abrufbar)**

01. Aufrechtes Sitzen + entspannt Meditieren
02. Liebevolle Achtsamkeit
03. Redestabkreise / Supportive Listening
04. Atmung physiologisch
05. Atmung ganzheitlich
06. Kontraindikationen
07. Wirbelsäule
08. Unterrichten
09. Was ist Yoga?
10. Hatha-Yoga
11. Alignment
12. Faszien-Yoga



SARAH LUCKE

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

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

## Yogakurs

**Zwei Durchläufe des zehnwöchigen Yogakurses (nicht live, sondern mit freier Zeiteinteilung abrufbar)**

### Überblick der Stundenthemen:

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

## Voraussetzungen und Möglichkeiten

**Voraussetzungen für die Zertifizierung (freiwillig):**



## SARAH LUCKE

Frank und Sarah Lucke GbR · Pommoisseler Str. 14 · 21369 Nahrendorf · [info@beckenboden-yoga.com](mailto:info@beckenboden-yoga.com)

- 100% Teilnahme an allen 8 Ausbildungsseminaren (Nachholen im nächsten Ausbildungsgang möglich) + mind. der ersten Mastery Immersion
- Bestehen aller E-Learning-Lektionen mit voller Punktzahl (unbegrenzte Wiederholungen möglich)
- Tägliche Beckenboden-Yoga-Praxis inklusive Meditation im Zeitraum der Ausbildung
- Regelmäßige Teilnahme an Übungstreffen mit anderen Ausbildungsteilnehmerinnen
- 18 kurze schriftliche Erfahrungsberichte
- Abschlussbericht
- Theoretischer Kompetenznachweis (Bestehen der schriftlichen Prüfung)
- Praktischer Kompetenznachweis (Bestehen der Lehrprobe per ungeschnittenem Video)
- Nachweis der Teilnahme an einem wöchentlichen Gruppen-Yogaunterricht oder monatlichen Yoga-Einzelunterricht im Zeitraum der Ausbildung oder Vorlage des Zertifikats einer Yogalehrerausbildung mit mind. 2 Jahren Dauer.

### **Möglichkeit der Teilnahme an der Ausbildung ohne spezielle Anforderungen und ohne Zertifizierung zum ermäßigten Preis:**

- Inklusive aktiver Teilnahme an 8 Ausbildungsseminaren und damit Zugang zu allen Ausbildungsinhalten (live online)
- Inklusive Onlineportal mit allen E-Learnings und Dateien
- Inklusive App
- Inklusive Forum für Austausch und Fragen
- Inklusive gedrucktem Ausbildungshandbuch (über 160 DIN A4 Seiten)
- Inklusive unbegrenztem Zugang zum Beckenboden-Yoga-Onlinekurs
- Inklusive Kurskonzept, aber ausschließlich für den privaten Gebrauch
- Selbstständige Vernetzung in Kleingruppen und mit Übungspartnerinnen
- Inklusive mind. 1 Jahr Zugang zum Ausbildungsportal
- Ohne Mastery Immersions (4 Wochenenden)
- Ohne Mastery Calls
- Ohne Beckenbodenyogalehrerinnenportal nach der Ausbildung
- Ohne persönliche Zwischengespräche
- Ohne Recht zur Nutzung des Kurskonzepts für den Unterricht
- Ohne Zertifizierung

### **Vorteile der vollständigen Ausbildung inklusive möglicher Zertifizierung in Mastery Gruppe:**

- Persönliche Betreuung von Sarah Lucke durch monatliche Online-Treffen in kleiner Frauengruppe
- Vier zusätzliche Vertiefungsseminare, die den größten Lerneffekt sicherstellen
- Mastery Calls, um sich jeden Monat mindestens einmal live online zu treffen
- Persönliche 1:1 Zwischengespräche
- Zertifizierung
- Nutzung des Kurskonzepts für den eigenen Unterricht
- Zugang zum Beckenbodenyogalehrerinnenportal zur Vernetzung und mit mind. jährlichen kostenlosen Online-Treffen mit Sarah Lucke
- Listung mit Verlinkung als Beckenboden-Yoga-Lehrerin auf [beckenboden-yoga.com](http://beckenboden-yoga.com)



SARAH LUCKE

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

Dies ist die intensivste Form der Ausbildung, die besonders einfach tief transformierende Prozesse ermöglicht.

## Buchung

Die Ausbildungsvariante ohne Mastery Immersion und Zertifizierung kann einfach gebucht werden. Schreibe dafür bitte eine Email an info@beckenboden-yoga.com. Für die Mastery Variante mit Zertifizierung ist ein Vorgespräch nötig. Bitte wähle dir hier deinen Termin: <https://calendly.com/sarah-lucke/ausbildung>

Sobald du deinen Ausbildungsplatz gebucht hast, bekommst du **Zugang zum Onlinekurs** und kannst direkt mit deiner Beckenbodenyoga-Reise starten.