



SARAH LUCKE

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

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

*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:** 31.10.2025 bis 13.09.2026

**Live-Termine:**

**31.10.-02.11.2025** 1. Ausbildungswochenende online

**08.11.2025** Mastery Call online

**29.-30.11.2025** 2. Ausbildungswochenende online

**20.12.2025** Mastery Call online

**10.-11.01.2026** 3. Ausbildungswochenende online

**17.01.2026** Mastery Call online

**07.-08.02.2026** Mastery Immersion Wochenende online

**21.-22.02.2026** 4. Ausbildungswochenende online

**07.03.2026** Mastery Call online

**28.-29.03.2026** 5. Ausbildungswochenende online

**18.-19.04.2026** Mastery Immersion Wochenende online

**16.-17.05.2026** 6. Ausbildungswochenende online

**30.05.2026** Mastery Call online

**20.-21.06.2026** 7. Ausbildungswochenende online

**27.06.2026** Mastery Call online



SARAH LUCKE

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

**18.-19.07.2026** Mastery Immersion Wochenende online

**08.-09.08. 2026** Mastery Immersion Wochenende online

**11.-13.09.2026** 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.

## **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

#### **Zoomcall / Mastery Call (1- 2 Stunden)**

- Redekreis, Q&A, Inspiration und Austausch

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

- Anatomie und Physiologie (Beckenboden tiefe Schichten, Atemsystem)
- 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



## SARAH LUCKE

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

- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

### Zoomcall / Mastery Call (1-2 Stunden)

- Redekreis, Q&A, Inspiration und Austausch

### 3. Ausbildungsseminar (2 Tage):

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

### Zoomcall / Mastery Call (1-2 Stunden)

- Redekreis, Vorbereitung auf Mastery Immersion, Q&A

### 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
- Ansagen beim Unterrichten
- Übungen Anleiten + Feedback
- Redekreise

### 4. Ausbildungsseminar (2 Tage):

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

### Zoomcall / Mastery Call (1- 2 Stunden):

- Redekreis, Q&A, Inspiration und Austausch

### 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

### 5. Ausbildungsseminar (2 Tage):

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



SARAH LUCKE

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

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

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

- Vertiefung
- 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

#### **Zoomcall / Mastery Call (1- 2 Std):**

- Redekreis, Lehrprobenvorbereitung, Q&A, Inspiration und Austausch

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

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

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

- Tägliches Üben
- Regelmäßige virtuelle Treffen zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Abschlussbericht schreiben



## SARAH LUCKE

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

- Vorbereitung der Lehrprobe

### Mastery Immersion 3 (2 Tage):

- Vertiefung
- Lehrprobenvorbereitung
- Unterrichten
- Feedbackrunden
- Redekreise

### Mastery Immersion 4 (2 Tage):

- Vertiefung
- Lehrprobenvorbereitung
- Unterrichten
- Feedbackrunden
- Redekreise

### Praktische Prüfung

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

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

- Theoretische Wissensüberprüfung
- Lehrproben Analysierung (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
13. Klangschwingungen und Faszien + Body-Mind Toning



SARAH LUCKE

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

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. Hormone
37. Stress
38. 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



SARAH LUCKE

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

## Voraussetzungen und Möglichkeiten

### Voraussetzungen für die Zertifizierung (freiwillig):

- 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 wesentlichen 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 (3 Wochenenden)
- Ohne Leadership-Retreat (1 Wochenende)
- Ohne Mastery Calls
- Ohne Beckenbodenyogalehrerinnenportal nach der Ausbildung
- Ohne persönliche 1:1 Zwischengespräche
- Ohne Recht zur Nutzung des Kurskonzepts für den Unterricht
- Ohne Zertifizierung

### Vorteile der vollständigen Ausbildung inklusive möglicher Zertifizierung in Mastery Class:

- Persönliche Betreuung von Sarah Lucke durch monatliche Online-Treffen in kleiner Frauengruppe



SARAH LUCKE

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

- Drei zusätzliche Vertiefungsseminare, die den größten Lerneffekt sicherstellen
- Ein Wochenende Leadershiptraining im Gutshaus Parin (auch online)
- Sechs Mastery Calls
- 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](https://beckenboden-yoga.com)

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

## Dein Ausbildungsplatz / Buchung

Die Ausbildungsvariante ohne Mastery Immersion und Zertifizierung kann einfach gebucht werden. Schreibe dafür bitte eine Email an [info@beckenboden-yoga.com](mailto:info@beckenboden-yoga.com). Für die Mastery Ausbildung 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.