



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

## Curriculum Beckenboden-Yoga-Ausbildung (300UE) Präsenzlehrgang Schweiz 2026

Änderungen vorbehalten

***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  
(bei freien Plätzen Teilnahme an der Ausbildung ohne Vorgaben / Zertifizierungswunsch möglich)

### **Ausbildnerinnen:**

Präsenzwochenenden mit Tamara Lenherr, diplomierte Yogalehrerin (YA500) und Pranayama Lehrerin (YA 300), Ausbildnerin bei Body-Mind-Spirit, Erwachsenenbildnerin, Mutter

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

**Ausbildungsort:** Rössli Trogen, Hinterdorf 5, 9043 Trogen/AR, Schweiz

**Mindestteilnehmerinnenzahl:** 9

**Maximalteilnehmerinnenzahl:** 14

**Zeitraum:** 23. Januar bis 13. Dezember 2026

### **Präsenztermine:**

23. - 25. Januar – 1. Ausbildungswochenende

07. Februar – Zoom-Call, ca. 2 Stunden

20. - 22. Februar – 2. Ausbildungswochenende

13. - 15. März – 3. Ausbildungswochenende

18. April – Zoom-Call, ca. 2 Stunden

08. - 10. Mai – 4. Ausbildungswochenende

19. - 21. Juni – 5. Ausbildungswochenende

26. Juli – Zoom Call, ca. 2. Stunden

28. - 30. August – 6. Ausbildungswochenende

25. - 27. September – 7. Ausbildungswochenende



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

23. - 25. Oktober – 8. Ausbildungswochenende  
20. - 22. November – 9. Ausbildungswochenende  
11. - 13. Dezember – 10. Ausbildungswochenende

**Ausbildungszeiten:** Fr. 16.00 bis 19.00 Uhr / Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr / So. 8.00 bis 16.00 Uhr  
mit gemeinsamem Frühstück und Mittagessen in Trogen  
Zoom-Calls online für Austausch und Fragen

## LEHRPLAN

### Ausbildungswochenenden vor Ort

#### **1. Ausbildungswochenende (23. - 25. Januar)**

- Entspannung (Beckenboden und Stress, Nervensystem, Pranayama, Psyche / Geist)
- Anatomie und Physiologie (Becken, Gelenke, Beckenboden)
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

#### **Selbständiges Arbeiten bis zum 2. Ausbildungswochenende:**

- Tägliches Üben
- Wöchentliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin  
Beckenboden-Yoga-Onlinekurs

#### **Zoom-Call (ca. 2 Stunden) (7. Februar, 10.00)**

Redekreis, Fragen und Antworten, Inspiration und Austausch

#### **2. Ausbildungswochenende (20. - 22. Februar)**

- Anatomie und Physiologie (Beckenboden tiefe Schichten, Atemsystem)
- Atmung
- Erarbeitung von weiteren Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

#### **Selbständiges Arbeiten bis zum 3. Ausbildungswochenende**

- Tägliches Üben
- Wöchentliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- Beckenboden-Yoga-Onlinekurs



### **3. Ausbildungswochenende (13. - 15. März)**

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

#### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 4. Ausbildungswochenende:**

- Tägliches Üben
- Wöchentliche dann monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerin
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Beckenboden-Yoga Onlinekurs

### **Zoom-Call (5. April, ca. 2 Stunden)**

Fragen und Antworten, Inspirationen und Austausch

### **4. Ausbildungswochenende (8. - 10. Mai)**

- Anatomie und Physiologie (Myofasziale Verbindungen)
- Schwebespannung (Tensegrity Modell und helikale/spiraldynamische Körperausrichtung)
- Sprache und Ansagen beim Unterrichten
- Der Beckenboden in Asanas
- Redekreise

#### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 5. Ausbildungswochenende:**

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerinnen
- Theoretische Inhalte vertiefen

### **5. Ausbildungswochenende (19 – 21. Juni)**

- Wurzelchakra Heilarbeit
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept / Kurskonzept
- Redekreise Vertiefung

#### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 6. Ausbildungswochenende:**

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerinnen
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Start 2. Durchgang Beckenboden-Yoga Onlinekurs
- Persönliches Zwischengespräch



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

### **Zoom-Call (26. Juli, ca. 2 Stunden)**

Fragen und Antworten, Inspirationen und Austausch mit Sarah und Tamara

### **6. Ausbildungswochenende (28. - 30. August)**

- Unterrichten (Unterrichtsaufbau)
- Übungen Anleiten & Feedback
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

### **Selbständiges Arbeiten bis zum 7. Ausbildungswochenende:**

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben  
Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten & Chakrareise
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerinnen
- Theoretische Inhalte vertiefen
- Beckenboden-Yoga Onlinekurs

### **7. Ausbildungswochenende (25. - 27. September)**

- Anatomie und Physiologie (Muskeln und Faszien näher betrachten)
- Thema Flow
- Hypopressive Techniken
- Unterrichten / Didaktik
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Redekreise

### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 8. Ausbildungswochenende**

- Tägliches Üben
- Monatliche Erfahrungsberichte schreiben
- Wöchentlich ein E-Learning bearbeiten
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerinnen
- Theoretische Inhalte vertiefen

### **8. Ausbildungswochenende (23. - 25. Oktober)**

- Asana-Analyse
- Aufbau von Beckenbodenkraft / Einzelunterricht
- Lehrpersönlichkeit (in die eigene authentische Kraft finden)
- Erarbeitung von Übungen aus dem Kurskonzept
- Lehrprobenvorbereitung

### **Selbstständiges Arbeiten bis zum 9. Ausbildungswochenende**

- Tägliches Üben
- Monatlichen Erfahrungsbericht schreiben
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) zum Üben und zur Korrektur mit Übungspartnerinnen



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

- Theoretische Inhalte vertiefen
- Vorbereitung der Lehrprobe

### **Zoom-Call (8. November, ca. 2 Stunden)**

Fragen und Antworten, Inspirationen und Austausch  
Zuteilung Lehrproben

### **9. Ausbildungswochenende (20. - 22. November)**

- Beschwerdebilder und der Umgang damit
- Vertiefung
- Lehrprobenvorbereitung
- Unterrichten
- Feedbackrunden

#### **Selbstständige Arbeiten bis zum Abschlussseminar**

- Tägliches Üben
- Monatlichen Erfahrungsbericht schreiben
- Regelmässige Treffen (physisch oder virtuell) 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)*

### **10. Ausbildungswochenende / Abschlusswochenende (11. - 13. Dezember)**

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

## **E-Learnings**

### **Wöchentliche E-Learnings (mit freier Zeiteinteilung im Online-Ausbildungsportal abrufbar)**

01. Aufrechtes Sitzen + entspannt Meditieren
02. Liebevolle Aufmerksamkeit
03. Redestabkreise / Supportive Listening
04. Atmung physiologisch
05. Atmung ganzheitlich
06. Kontraindikationen
07. Wirbelsäule



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

08. Unterrichten und tägliche Praxis
09. Was ist Yoga?
10. Hatha-Yoga
11. Alignment
12. Faszien-Yoga
13. Klangschwingung 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 – 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

## Online-Yogakurs

**Zwei Durchläufe des zehnwöchigen Yogakurses (individuell und 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



BECKENBODEN-YOGA NACH SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM

## 10. Energie fließen lassen – Kreativer Shakti Flow

### **Voraussetzung für die Zertifizierung:**

- 100% Teilnahme an allen inhaltlichen Ausbildungswochenenden und mindestens 75% der Vertiefungshalbtage. (Nachholen in einem nächsten Ausbildungslehrgang oder per Aufzeichnung möglich)
- Bestehen aller E-Learning-Lektionen mit voller Punktzahl (unbegrenzte Wiederholung 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)
- Nachweis der Teilnahme an einem wöchentlichen Gruppen-Yogaunterricht oder monatlichen Yoga-Einzelunterricht vor oder im Zeitraum der Ausbildung (über mind. 6 Monate) oder Vorlage des Zertifikats einer Yogalehrerausbildung mit mind. 2 Jahren Dauer

Möglichkeit der Teilnahme an der Ausbildung ohne spezielle Vorgaben und ohne Zertifizierungsprozess

### **Buchung / Vorgespräch**

Eine Buchung der Ausbildung bedingt ein Vorgespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, ob diese Ausbildung genau das Richtige für dich ist. Melde dich für einen Termin direkt über die Webseite [himmelerdeyoga.com/ausbildung](http://himmelerdeyoga.com/ausbildung) an.

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