



Wegweiser zum Lernerfolg

Lehrgang

Yoga-Trainer/in-B-Lizenz

Copyright ©
BSA-Akademie
Hermann-Neuberger-Sportschule 3
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681-6855-0
Fax.: 0681-6855-100
E-Mail: info@bsa-akademie.de
Internet: www.bsa-akademie.de

Der vorliegende Wegweiser zum Lernerfolg der BSA-Akademie ist urheberrechtlich geschützt und nur zur persönlichen Nutzung der Lehrgangsteilnehmer vorgesehen.
Eine Weitergabe des Wegweisers, auch auszugsweise, ist ohne Genehmigung der BSA-Akademie nicht zulässig. Ausdruck, Tauschgeschäfte, Kopierung, Vervielfältigung oder Überspielung, Sendung oder sonstige Nutzung oder deren Duldung sind untersagt und werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Vorwort

Sehr geehrte Lehrgangsteilnehmerin, sehr geehrter Lehrgangsteilnehmer,

wir freuen uns, Sie zum Lehrgang Yoga-Trainer/in-B-Lizenz der BSA-Akademie begrüßen zu dürfen und danken Ihnen für das in uns gesetzte Vertrauen.

Am Beginn Ihres Lehrgangs stellen sich Ihnen naturgemäß zahlreiche Fragen über das konkrete Herangehen. Diesen wollen wir mit dem vorgelegten Wegweiser Rechnung tragen. Der Wegweiser ist als eine Art Anleitung und Ratgeber für Sie gedacht. Er soll Ihnen insbesondere den Einstieg erleichtern und Ihnen Hinweise für ein effektives und erfolgreiches Lernen geben. Bevor Sie mit Ihrem Lehrgang und der Bearbeitung der Lernmedien beginnen, lesen Sie diesen Wegweiser bitte sorgfältig durch.

Während des gesamten Lehrgangs werden Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie mit Rat und Tat unterstützend zur Seite stehen.

Bestätigende oder kritische Rückmeldungen zu diesem Wegweiser und dem Lehrgang insgesamt sind uns jederzeit willkommen.

Viel Erfolg bei Ihrem Lehrgang bei der BSA-Akademie.



Prof. Dr. phil. Andreas Strack
Pädagogischer Leiter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1 Ziele Ihres Lehrgangs.....	7
2 Aufbau und Ablauf Ihres Lehrgangs	7
2.1 Selbstlernphase und Lernmedien.....	8
2.2 Präsenzphasen	9
2.3 ILIAS E-Campus.....	10
2.3.1 ILIAS-Überblick	10
2.3.2 Persönlicher Schreibtisch	11
2.3.3 Dokumentvorlagen	11
2.3.4 Abgabe digitaler Dokumente.....	11
2.3.5 Service.....	12
2.4 Lernerfolgskontrollen und Abschlussprüfung	12
2.4.1 Lernerfolgskontrollen	12
2.4.2 Hospitationen	12
2.4.3 Abschlussprüfung	13
3 Betreuung in Ihrem Lehrgang.....	14
4 Tipps zum Lernen in Ihrem Lehrgang	15

1 Ziele Ihres Lehrgangs

Der Lehrgang Yoga-Trainer/in-B-Lizenz qualifiziert Sie, selbstständig Yoga-Stunden insbesondere für Fitness- und Gesundheitsstudios verantwortungsvoll zu planen und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind Sie in der Lage, speziell Einsteiger-Kurse kompetent zu gestalten und dabei verschiedene Schwerpunkte zu setzen. Sie können Ihre Kursteilnehmer professionell in verschiedenen Elementen des Yoga wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Entspannung/Meditation anleiten. Im Sinne einer qualitativ hochwertigen Kursstunde bieten Sie den Teilnehmern bei Bedarf individuelle Variationen oder Hilfestellungen an und korrigieren deren Bewegungsausführungen.



2 Aufbau und Ablauf Ihres Lehrgangs

Der Lehrgang Yoga-Trainer/in-B-Lizenz beinhaltet zwei viertätige Präsenzphasen (vgl. Abb. 1), die zum Erreichen des Lehrgangsziels erforderlich sind. Der Unterricht hat einen Gesamtumfang von 64 Stunden (8 Tage mit je 8 Zeitstunden).

Die optimale zeitliche Abfolge der Lernphasen wird in Abb. 1 zusammenfassend dargestellt. Diese Abfolge der einzelnen Lehrgangsmodule kann jedoch aufgrund Ihrer individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten auch variiert werden.

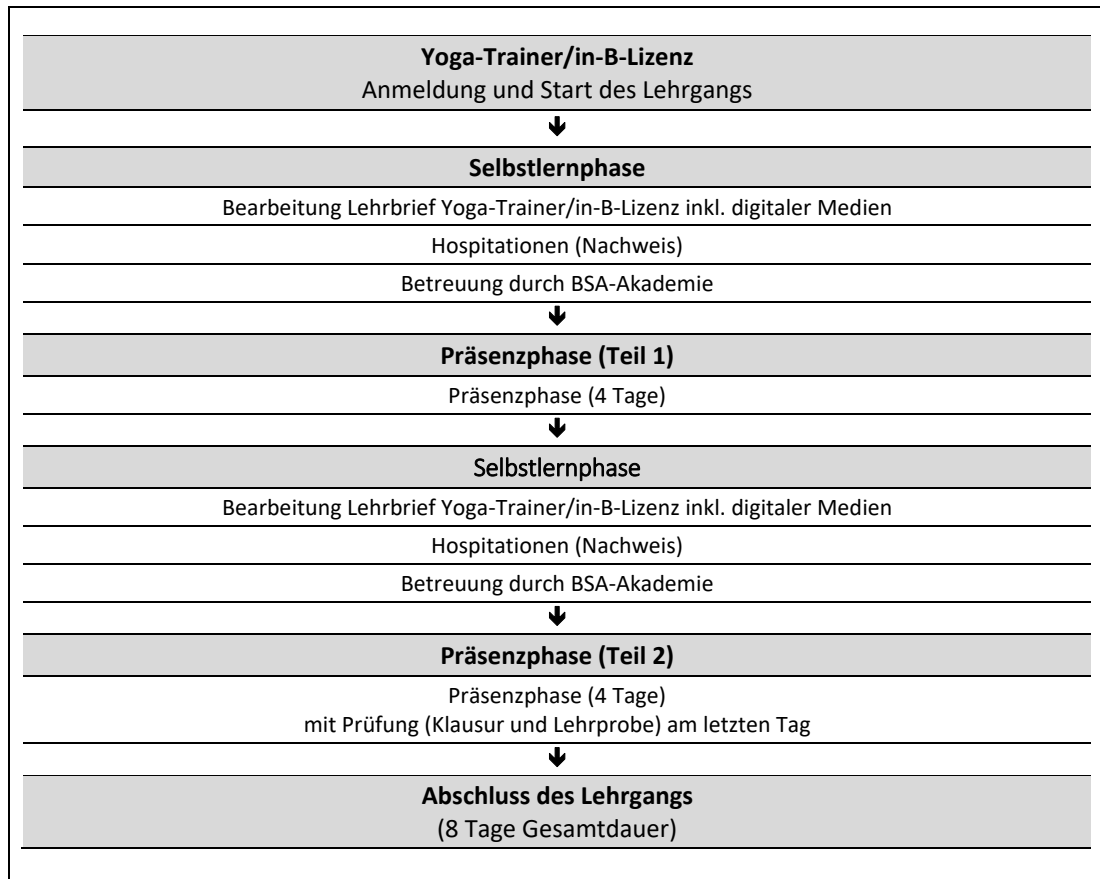


Abb. 1: Zeitliche Abfolge der Lernphasen

In Ihrem Lehrgang/Ergänzend zu den Präsenzphasen wird ein Lehrbrief als zentrales Lernmedium eingesetzt (vgl. Abb. 1 und Kap. 2.1).

Ferner werden zwei viertägige Präsenzphasen angeboten (vgl. Abb. 1 und Kap. 2.2), die zum Erreichen des Lehrgangziels erforderlich ist. Der begleitende Unterricht hat einen Gesamtumfang von 64 Stunden (8 Tage mit je 8 Zeitstunden).

2.1 Selbstlernphase und Lernmedien

Ihr Lehrgang beginnt mit einer Selbstlernphase (vgl. Abb. 1), die durch ein angeleitetes Lernen (Selbststudium) mit Lernmedien gekennzeichnet ist. Das Lernpensum und Lerntempo legen Sie dabei selbst fest. Auch den Ort, an dem Sie mit den Medien lernen bzw. diese bearbeiten, können Sie selbst flexibel bestimmen (z. B. zu Hause am Schreibtisch, am Arbeitsplatz, im Zug, im Schwimmbad). Sollten Sie in der Selbstlernphase fachlich-inhaltliche Fragen haben, steht Ihnen die Lehrgangsbetreuung der BSA-Akademie zur Verfügung (vgl. Kap. 3).



Das wichtigste und zentrale Lernmedium Ihrem Lehrgang ist der Lehrbrief. Dieser ist nach einem speziellen, einheitlichen didaktisch-methodischen Schema gestaltet, um für Sie als Teilnehmer einen optimalen Lernerfolg zu gewährleisten.

Im einleitenden Kapitel „Wegweiser durch den Lehrbrief“ werden Sie über den Aufbau, die Strukturelemente sowie übergeordnete die Lernziele informiert.



Hinweis

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass in allen Lernmedien der BSA-Akademie aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet wird. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Bitte beachten Sie, dass Sie neben der Ihnen zugesandten Printversion zusätzlich auch Zugriff auf die digitale PDF-Lehrbriefversion haben (vgl. Kap. 2.3).



Bitte beachten Sie

Es ist sehr wichtig, dass Sie die zuvor aufgeführten und beschriebenen Lernmedien möglichst intensiv und vollständig vor den Präsenzphasen durcharbeiten bzw. nutzen. Nur so können Sie in den Präsenzphasen sowie insgesamt einen optimalen Lernerfolg erreichen.

2.2 Präsenzphasen

Der Lehrgang Yoga-Trainer/in-B-Lizenz beinhaltet insgesamt 8 Tage Präsenzunterricht, verteilt auf zwei Mal 4 Tage (vgl. Abb. 1). Die zwei Präsenzphasen sind zum Erreichen des Lehrgangsziels erforderlich.



Die Präsenzphasen dienen unter anderem dazu:

- wichtige Inhalte der Selbstlernphase bzw. der Lernmedien anwendungsorientiert zu wiederholen und zu festigen,
- mit anderen Teilnehmern und Referenten Erfahrungen auszutauschen und
- Gelerntes im Blick auf die Praxis zu reflektieren.

Der Unterricht der Präsenzphasen läuft in Form eines Ganztagesunterrichtes im Seminarstil mit einem Wechsel zwischen teilnehmerorientiertem Unterricht, Gruppenarbeiten und praktischen Lerneinheiten ab.

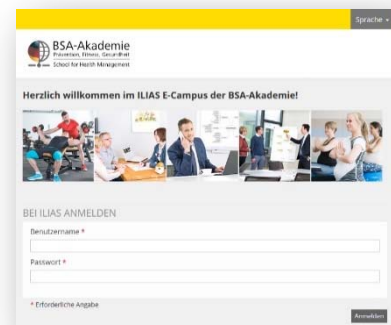
Alle relevanten organisatorischen Informationen (Ort, Datum, Beginn erster Tag usw.) zu den Präsenzphasen Ihres Lehrgangs erhalten Sie schriftlich von der BSA-Akademie.

Ergänzend hierzu werden für den Lehrgang zu jeder Präsenzphase „Infos zur Vorbereitung der Präsenzphase“ in ILIAS veröffentlicht (*ILIAS-Überblick >> Lernmaterial*). Dieses Dokument enthält jeweils Hinweise zu Themenschwerpunkten, Praxiseinheiten und/oder Material, das zur Präsenzphase mitzubringen ist.

2.3 ILIAS E-Campus

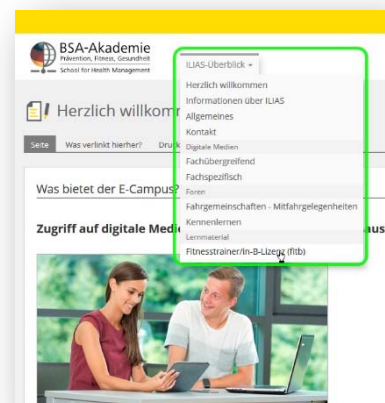
Für die erfolgreiche Absolvierung Ihres Lehrgangs, bietet Ihnen die BSA-Akademie einen weiteren Service an – den ILIAS E-Campus. Ihre persönlichen Nutzerdaten und alle wichtigen Zugangsinformationen zum ILIAS E-Campus haben Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung und den Lernmedien in einem separaten Schreiben der BSA-Akademie erhalten.

ILIAS ist eine Lernplattform bzw. ein Learning-Management-System. Die Navigation erfolgt über die ILIAS-Kopfleiste. Darin ist enthalten:



2.3.1 ILIAS-Überblick

Im **oberen Block** erreichen Sie z. B. die Seite *Informationen über ILIAS*, auf der Sie ausführliche Erläuterungen zu ILIAS entnehmen können. Wir empfehlen das *Lernmodul ILIAS-Nutzung*. Im Bereich *Allgemeines* können Sie sich Anfahrtsbeschreibungen, Newsletter oder das Preisverzeichnis herunterladen oder sich über die Jobbörse sowie Zusatzangebote informieren. Unter *Kontakt* finden Sie zusammengefasst alle Informationen zu Adressen, Telefonnummern sowie Beratungszeiträume.



ILIAS-Überblick >> Digitale Medien

Darüber erreichen Sie direkt fachübergreifende bzw. fachspezifische digitale Lernmedien, die generell allen Lehrgangsteilnehmern zur Verfügung stehen. Wenn ein Lernmedium zum Erreichen des Lehrgangsziels erforderlich ist, werden Sie durch einen entsprechenden Verweis im Lehrbrief und/oder einen Hinweis der BSA-Verwaltung informiert. Gerne können Sie die Angebote auch freiwillig nutzen.

Folgende **fachübergreifende digitale Medien** stehen in ILIAS für Ihren Lehrgang zur Verfügung:

- **Lernmodul ILIAS-Nutzung:** Hier lernen Sie nach einer kurzen Einführung in das Learning-Management-System, wie man ILIAS bedient.
- **Lernmodul Zeit- und Zielmanagement:** Empfohlen für Teilnehmer, die ihr Zeit- und Zielmanagement optimieren möchten.

Folgende **fachspezifische digitale Medien** stehen in ILIAS für Ihren Fernlehrgang zur Verfügung:

- **Lernmodul Anatomie und Physiologie:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihren eigenen Lernfortschritt zu ausgewählten Themenbereichen des Lehrbriefs „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“ überprüfen und sich gezielt auf die Präsenzphasen und die Abschlussprüfung vorbereiten.

ILIAS-Überblick >> Foren

Darunter erreichen Sie direkt das

- Forum Kennenlernen: Hier können Sie in einem öffentlichen Forum zum Beispiel Kontakt zu anderen Lehrgangsteilnehmern aufnehmen sowie das
- Forum Fahrgemeinschaften/Mitfahrgelegenheiten: Hier können Sie in einem öffentlichen Forum Mitfahrer oder Mitfahrgelegenheiten für die Präsenzphasen suchen.

ILIAS-Überblick >> Lernmaterial

Darunter erreichen Sie direkt das digitale Lehrgangsmaterial Ihres Lehrgangs. Sie haben nach Ihrer Anmeldung maximal 12 Monate Zugriff auf die entsprechende digitale PDF-Lehrbriefversion sowie die entsprechende digitale PDF-Version der Power-Point-Präsentationen der Präsenzphasen.

2.3.2 Persönlicher Schreibtisch

Hierüber können Sie Ihren persönlichen Schreibtisch einrichten sowie weitere Funktionen wie Bookmarks, Kalender, ILIAS-Mail, Kontakte nutzen. Unter *Persönliche Daten und Profil* ändern Sie Ihre E-Mail-Adresse ab, damit ILIAS-Mails korrekt weitergeleitet werden. Unter *Einstellungen* können Sie weitere individuelle Anpassungen vornehmen, wie z. B. die Änderung der Startseite nach dem LogIn.

2.3.3 Dokumentvorlagen

Dokumentvorlagen liegen zum einen für schriftliche Prüfungen bereit, zum anderen können hierunter Formulare heruntergeladen werden, die Sie über ILIAS zur BSA-Verwaltung einreichen können. Nutzen Sie bitte diesen Service.

2.3.4 Abgabe digitaler Dokumente

Hierüber reichen Sie digitale Prüfungsdokumente zur Korrektur ein (sofern es für Ihren Lehrgang relevant ist; vgl. Abb. 1). Ausführliche Informationen zur Erstellung und Abgabe entnehmen Sie der jeweiligen Aufgabenstellung, die Sie unter *ILIAS-Überblick >>*

Lernmaterial herunterladen. Ausgefüllte Formulare an die BSA-Verwaltung können Sie ebenso komfortabel einreichen.

2.3.5 Service

Nutzen Sie die Formular-Anfragen, um Kontakt mit der BSA-Verwaltung oder einem Lehrer aufzunehmen, insbesondere außerhalb unserer Beratungszeit. Bei technischen Problemen rund um ILIAS können Sie Anfragen über *Service* >> *ILIAS-Administration* stellen.

Sollten Sie noch Fragen zum Zugang oder den Funktionen von ILIAS haben, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie gerne zur Verfügung (vgl. Kap. 3).

2.4 Lernerfolgskontrollen und Abschlussprüfung

2.4.1 Lernerfolgskontrollen

Zur Lernerfolgskontrolle in den Selbstlernphasen sind in dem Lehrbrief Übungen und Wiederholungsaufgaben enthalten (vgl. Kap. 2.1). Diese dienen primär der Selbstkontrolle, d. h. Sie können mit diesen selbst Ihren Lernfortschritt und -erfolg überprüfen. Zu allen Übungen sind im Anhang des Lehrbriefs entsprechende Lösungen und Kommentare aufgeführt. Aus pädagogischen Gründen werden zu den Wiederholungsaufgaben keine Musterlösungen angeboten. Sie können Ihre Lösungen mit Hilfe der Lerninhalte im Lehrbrief kontrollieren. Bei fachlichen Fragen zu den Übungen und Wiederholungsaufgaben können Sie ergänzend zur Selbstkontrolle auch die Lehrgangsbetreuung in Anspruch nehmen (vgl. Kap. 3).

Auch in den Präsenzphasen werden Lernkontrollen durchgeführt, z. B. in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten oder Übungslehrproben.

2.4.2 Hospitationen

Neben dem Bestehen der Klausur und der praktisch-mündlichen Prüfung ist ein Hospitationsnachweis über zehn Stunden Yoga-Training gefordert. Diese Hospitationen sollten Sie während Ihrer Selbstlernphasen z.B. in Vereinen, Fitness-Studios, Freizeit- und/oder Gesundheitsstudios oder Yoga-Studios absolvieren und sich die Hospitationen von der jeweiligen Einrichtung bestätigen lassen. Bitte legen Sie den Hospitationsnachweis vor Ihrer Prüfung am letzten Tag Ihrer zweiten Präsenzphase vor.

Einen blanco Hospitationsnachweis als Vorlage zum Ausdruck finden Sie im ILIAS E-Campus (ILIAS-Kopfleiste >> Dokumentvorlagen >> Formulare >> Hospitationsnachweis Yoga-Trainer/in-B-Lizenz). Sollten Sie keine Möglichkeit zum Drucken haben, melden Sie sich bitte bei uns. Wir senden Ihnen einen blanco Hospitationsnachweis gerne postalisch zu.

2.4.3 Abschlussprüfung

Voraussetzung für die Teilnahme an der Abschlussprüfung ist die Teilnahme an den zwei Präsenzphasen des Lehrgangs Yoga-Trainer/in-B-Lizenz sowie der Nachweis über zehn Hospitationsstunden im Yoga-Training (vor der Prüfung vorzulegen).

Inhalte der Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung zum Lehrgang Yoga-Trainer/in-B-Lizenz findet am letzten Tag der zweiten Präsenzphase statt. Es wird das Erreichen der zentralen anwendungsorientierten Lernziele des Lehrgangs überprüft. Dies erfolgt durch eine Klausur (60 Minuten) und eine Gruppen-Lehrprobe (ca. 10 Minuten je Prüfling), in der schwerpunktmäßig die Unterrichtstechnik bewertet wird.

Die **Klausur** (maximale Dauer: 60 Minuten) ist in insgesamt 3 Prüfungsfächer unterteilt:

- Philosophie des Yoga
- Anatomie/Physiologie
- Yoga-Praxis

Die **praktisch-mündliche Prüfung** besteht aus einer Gruppen-Lehrprobe. Die über Losverfahren gebildete Gruppe führt gemeinsam eine komplette 60-minütige Yoga-Stunde durch. Hierzu zieht jeder Gruppenteilnehmer eine Phase/ein Thema der Yoga-Stunde (Einleitung, Hauptteil oder Schlussteil). Nach Ziehung des Themas hat der Prüfling/die Gruppe 45 Minuten Zeit zur Vorbereitung des Themas bzw. zur Abstimmung innerhalb der Gruppe hinsichtlich eines harmonischen Stundenablaufs. Während dieser Zeit dürfen sämtliche Unterlagen (Lehrmaterial, Notizen, etc.) verwendet werden. Nach der Vorbereitungszeit wird die Yoga-Stunde von der Gruppe max. 60 Min. mit den übrigen Prüfungsteilnehmern durchgeführt, wobei die max. Lehrprobendauer je Prüfling und Thema bei 10 Min. liegt.

Bestehen der Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet. Zum Bestehen der Abschlussprüfung müssen alle Teile mit mindestens 45 % der maximalen Punktzahl erreicht werden. Wird dieses Ziel erreicht, wird die Abschlussurkunde ausgehändigt und der Lehrgang ist abgeschlossen.

Wiederholungsprüfung

Der Prüfungsteilnehmer muss jeden nicht bestanden Prüfungsteil wiederholen. Eine Prüfung/ein Prüfungsteil, die/der nicht bestanden ist, kann maximal zweimal wiederholt werden. In Ausnahmefällen kann die Pädagogische Leitung eine weitere Wiederholung genehmigen. Das gilt insbesondere dann, wenn das endgültige Nichtbestehen einer Prüfungsleistung für den Teilnehmer bzw. Prüfling eine unverhältnismäßige soziale Härte bedeuten würde. Eine weitere Wiederholung muss vom Teilnehmer formlos schriftlich bei der Zentrale der BSA-Akademie beantragt und ausreichend begründet werden.

3 Betreuung in Ihrem Lehrgang

Zur **Klärung fachlicher Fragen** können Sie montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr die Lehrgangsbetreuung telefonisch erreichen. Die Formular-Anfrage unter der *ILIAS-Kopfleiste >> Service >> Anfrage Fernlehrer* können Sie zu jeder Zeit nutzen. Alternativ schreiben Sie eine E-Mail an: fernlehrer@bsa-akademie.de.



Zur **Klärung organisatorischer Fragen** können Sie die telefonische Beratung montags bis donnerstags zwischen 8 und 19 Uhr sowie freitags von 8 bis 18 Uhr in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie, dass Sie sich bei telefonischen Anfragen aus Gründen des Datenschutzes identifizieren müssen. Hierzu benötigen Sie Ihre Verwaltungsnummer, die Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten haben.

Nutzen Sie bitte die Formular-Anfrage unter der *ILIAS-Kopfleiste >> Service >> Anfrage Verwaltung*, um die BSA-Verwaltung zeitlich ungebunden zu kontaktieren.

Allgemeine Kontaktdaten der BSA-Akademie:

BSA-Akademie
Hermann-Neuberger-Sportschule 3
66123 Saarbrücken
Tel.: ++49 681 6855-0
Fax: ++49 681 6855-100
E-Mail: info@bsa-akademie.de

4 Tipps zum Lernen in Ihrem Lehrgang

Bisher haben wir Ihnen in dem vorliegenden Wegweiser die Bestandteile Ihres Lehrgangs erläutert. Diese Erläuterung kann man als „Formel für Ihren Lernerfolg“ wie folgt auf den Punkt bringen:



Merke

Lernerfolg = Selbstlernphase + Präsenzphase + Betreuung

Um Ihnen eine Hilfe für das Lernen in Ihrem Lehrgang zu geben, haben wir zahlreiche Tipps zum erfolgreichen Lernen im Lehrgang in einem separaten Dokument kompakt zusammengefasst. Den Schwerpunkt des Dokumentes bilden effektive und effiziente Lerntechniken und Lernmethoden, die durch Prüfungsstrategien, inkl. dem Thema Prüfungsangst, ergänzt werden. Das Dokument wird digital in ILIAS unter **ILIAS-Überblick >> Allgemeines** zur Verfügung gestellt.

Sollten Sie zu Ihrem Lehrgang über diesen Wegweiser hinaus noch Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, werden Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie gerne helfen.



Viel Erfolg bei Ihrem Lehrgang bei der BSA-Akademie!