

# Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®



Die Ausbildung zum/zur Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® ist als Fernlehrgang konzipiert und durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) als solcher anerkannt.

Der Lehrgang richtet sich an Yoga-Praktizierende, die sich in Theorie und Praxis vertiefend mit Yoga auseinandersetzen und als Yoga-Lehrer/-in in Einrichtungen des Bildungs- und Gesundheitswesens, Kneipp-Vereinen oder selbstständig unterrichten wollen.

Der Name der Ausbildung steht gleichzeitig für ihren Inhalt:

- Yoga: Weltanschauung und Lebenshaltung in ihrer zeitlosen Aktualität
- Asana: anatomisch korrekte und achtsam ausgeführte Körperhaltung
- Sana: ganzheitliche Gesundheit



Ziel von Yogasana ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch das Verweilen in den Haltungen, das Aufgehen in ihnen, werden Körper und Geist in subtiler Weise in Verbindung gebracht. Dieses verfeinerte Bewusstsein wird so auch in den Alltag transportiert.

## Aufbau/Zeitungumfang

Der Gesamtzeitraum der Ausbildung beträgt vier Jahre, in denen insgesamt ca. 800 LE (1 LE = 45 min) absolviert werden. Der Präsenzunterricht beträgt insgesamt 670 LE.

Teil der Ausbildung sind ein Einführungsseminar (30 LE), acht achttägige Präsenzphasen (zwei pro Jahr à 80 LE) sowie die Bearbeitung von Lehrbriefen in häuslicher Arbeit. Die Lehrbriefe

dienen dazu, das in den Präsenzphasen Erlernte zu vertiefen. Die Hausarbeiten werden individuell mit den einzelnen Referenten der verschiedenen Ausbildungsbereiche besprochen.

## Inhalte

- Asana- und Pranayama-Praxis (orientiert sich an der Tradition von B.K.S. Iyengar)
  - 39 grundlegende Asanas
  - Yoga mit verschiedenen Zielgruppen
  - Gemeinsamkeiten mit der Kneippschen Lehre
- Anatomie und Physiologie
- Yoga-Philosophie
  - Einführung in die Yoga-Geschichte
  - Einführung in die Meditation
- Psychologie
- Pädagogik





Yogasana (früher: Yoga in der Tradition nach Iyengar) ist eine Form des Hatha-Yoga, die sich durch eine umfassende Basisarbeit in den Yoga-Haltungen auszeichnet. Die Feinabstimmung in der Endhaltung und die korrekte Ausrichtung im Asana sind kennzeichnend für diesen achtsamen Übungsstil.

Der Einsatz von Iyengar-typischen Hilfsmitteln und der Aufbau der Yoga-Unterrichtseinheiten mittels Baustein-Systems erlauben – unabhängig von Konstitution und Alter – auf die Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen einzugehen.

## Ausbildungsziele

Vertieftes Wissen über grundlegende Asanas in Verbindung mit den erforderlichen anatomischen, philosophischen, psychologischen und pädagogisch-didaktischen Kenntnissen. Das Studium befähigt zum selbständigen Leiten von Yoga-Kursen.

## Abschluss

In der fünften Präsenzphase findet eine schriftliche Zwischenprüfung in den Fächern Anatomie, Psychologie und Philosophie statt. In der Yoga-Praxis werden 39 Asanas im Fluss geübt.

Die Abschlussprüfung, die in der 8. Präsenzphase stattfindet, besteht aus der schriftlichen Prüfung in den Fächern Anatomie, Pädagogik und Asana-Theorie, der Asana-Praxis-Prüfung und dem Abhalten einer 30-minütigen Vorstellstunde. Mit in die Bewertung fließt die Ausarbeitung eines Projektberichts, der bereits in der vorherigen Präsenzphase erstellt worden ist.

Mit Bestehen der Abschlussprüfung wird der Titel "Yogasana Yogalehrer/in SKA®" erworben.

## Voraussetzungen

Mindestens 3-jährige, nachzuweisende eigene Yoga-Erfahrung in der Tradition von B.K.S. Iyengar und regelmäßige Praxis. Zur Erlangung des Yoga-Zeugnisses ist ein Erste-Hilfe-Kurs (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) notwendig.

## Referententeam

Alle im Lehrgang unterrichtenden Referent/-innen besitzen mehrjährige Unterrichtserfahrung. Alle Asana-Referent/-innen bilden sich laufend bei international anerkannten IYENGAR®-Yogalehrer/-innen weiter und können z.T. mehrmalige Aufenthalte am RIMY-Institut in Pune, Indien, vorweisen.

### Barbara Weiss

Bereich: Asana-Praxis



- Staatlich geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin
- Yoga-Lehrerin SKA seit 1994
- Eigene Yoga-Studios in Kaufbeuren und Aufkirch
- Mehrere Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune
- Iyengar®-Yogalehrerin seit 2007
- Seit 1995 Mitglied im Ausbildungsgremium der Yogalehrer-Ausbildung in der Tradition nach Iyengar (jetzt "Yogasana")
- Leitung des Fernlehrgangs "Yogasana-Yoga-Lehrer / -in SKA®"

---

### Karin Zugck

Bereich: Asana-Praxis



- Yoga-Lehrerin SKA seit 1988
- Seit 1990 eigene Yoga-Schule in Rot am See-Reubach
- Mehrere Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune
- seit 2001 Mitglied im Ausbildungsgremium der Yogalehrer-Ausbildung in der Tradition nach Iyengar (jetzt "Yogasana")
- Gründerin und ehemalige Inhaberin von yoga west, Stuttgart
- Iyengar®-Yogalehrerin seit 2007
- Leitung des Fernlehrgangs "Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®"



- Ärztin (FA Anästhesie)
- Dozentin für Anatomie an der Ludwig-Maximilians-Universität München seit 2013
- Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar seit 1980
- Marma-Yogalehrerin (IPSG) seit 1987
- Yogalehrerin SKA seit 2004
- Seit 2005 Mitglied Referentin für Anatomie in der Yogasana-YL-Ausbildung SKA
- eigenes Yoga-Kurse in München und Umland
- Leitung des Fernlehrgangs „Yogasana-Yoga-Lehrer/in-SKA“



- selbständiger Yogalehrer seit 2005 mit eigener Yoga-Schule in Lübeck seit 2009
- selbständiger Physiotherapeut seit 2005 mit privater Praxis in Lübeck seit 2015
- Eigene Yoga-Fach-Seminare in funktioneller Anatomie seit 2020
- Yogasana-Yoga-Lehrer SKA® 2011 und Iyengar®-Yogalehrer 2018
- Studienaufenthalte in Indien u.a. am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune 2014
- Weitere Ausbildung im Yoga: Yogamaze 2015 (Noah Mazé)
- Regelmäßige Retreats und mehrwöchige Teacher-Development-Trainings bei Glenn Ceresoli seit 2010
- Dozent in der Yogasana-Yoga-Lehrer SKA® - Ausbildung und im Kontinuum seit 2012

Kristina Weiss

Bereich: Asana-Praxis



- B.A. Innenarchitektur (Hons.), Abschluss 2010
  - Verbindung zum Yoga seit der Kindheit
  - Yogasana-Yogalehrerin SKA® seit 2013
  - eigene Kurse, Seminare und Yoga-Urlaube seit 2011
  - enge Zusammenarbeit mit Luise Wörle von 2011 bis 2015 im Yogazentrum Schwabing, seit 2014 Leitung des Yogazentrums
  - seit 2016 Referentin in der Yogasana-Yogalehrer-Ausbildung
- 

Elisabeth Maier

Bereich: Asana-Praxis



- Examierte Krankenschwester
- Seit 2013 Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA®
- Eigenes Yogastudio in Kühbach
- Seit 2018 Referentin in der Yogasana-Yogalehrer-Ausbildung

[Carola Spiegel](#)

Bereich: Philosophie



- Studium der Philosophie und kath. Theologie
  - Ausbildung zur Yoga-Lehrerin SKA 1996
  - seit 1996 Referentin bei Caritas München für "Yoga für Kinder"
  - Seit 1990 jährliche Weiterbildungen bei internationalen Iyengar®-Yoga-LehrerInnen
  - Fortbildung am Ramami Iyengar Memorial Yoga Institute 1999
  - Seit 1995 Referentin für Philosophie in der Yoga-Lehrer-Ausbildung SKA
- 

[Kornelia Schloetmann](#)

Bereich: Asana-Praxis



- Yogasana-Ausbildung 2009–2012 in Bad Wörishofen bei der Sebastian-Kneipp-Akademie; anschließend eigenes Yoga-Studio im Wohnhaus eröffnet
  - Kontinuum-Abschluss 2017 sowie Aufenthalt im RIMYI als weiterer Meilenstein der Ausbildung
  - Fortbildungen bei u. a. Ali C Gulnaaz Dashti, Dharmapriya, Jaki Nett, Olop Arpipi, Rita Keller, Sushama Chitale, Edgar Stinger, Lydia Holmes und Elisabeth Brass; regelmäßige Teilnahme an Yoga-Conventions in Deutschland
  - Seit Ende 2022 Referentin bei der Sebastian-Kneipp-Akademie im Bereich Yoga-Praxis
-

[Willi Kiechle](#)

Bereich: Asana-Praxis



- Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
- Yoga-Erfahrung seit 1986, Ausbildung zum Yoga-Lehrer SKA 1992-1994
- seit 1992 eigene Kurse und Seminare in München
- Aufenthalt am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute 1996
- regelmäßige Weiterbildungen bei Iyengar®-YogalehrerInnen
- Fortbildungen in "Gestalttherapie", "Kreativer Selbsterfahrung", "Initiativem Gebärdenspiel" und Meditation
- seit 2007 Mitglied im Ausbildungsgremium der Yoga-Lehrer-Ausbildung SKA

---

[Erika Erber](#)

Bereich: Philosophie



- Studium der Philosophie und Indologie
  - Ausbildung zur Yoga-Lehrerin BDY/EYU 1990
  - Seit 1995 selbstständig als Yoga- und Meditationslehrerin
  - Regelmäßige Weiterbildungen bei anerkannten YogalehrerInnen
  - Inhaberin des "Yoga7" in Wien
  - Instruktorin für Yoga am Universitätssportinstitut Wien (USI)
  - Seit 2002 Dozentin für Philosophie in der Yoga-Lehrer-Ausbildung SKA
-



- Diplom-Psychologin; Leitung der Psychosozialen Suchtberatungsstelle der AWO Mindelheim, nebenberuflich tätig in Online-Beratung, Verkehrstherapie (MPU-Vorbereitung) und als Dozentin
  - Studium der Psychologie (Klinische Psychologie C Verhaltenstherapie) in Bamberg, wissenschaftliche Mitarbeiterin; sowie Weiterbildungen in Traumatherapie
  - Internationale Erfahrung: Freiwilligenjahr und mehrjährige Tätigkeit in Guatemala; Aufbau eines Projekts für benachteiligte Kinder und Jugendliche sowie Arbeit für die Deutsche Botschaft
  - Seit 2015 zurück in Deutschland, Tätigkeit u. a. mit unbegleiteten minderjährigen
  - Geflüchteten, in der Erwachsenenbildung und seit 2018 in der Suchthilfe; ressourcen-, lösungs- und praxisorientierter Ansatz in Beratung und Lehre
- 



- Dipl. Sportlehrerin und Betriebswirtin, Master in Evaluation C Health Management; eigenes Yogastudio in Speyer am Rhein
- Beruflich Koordinatorin im Master of Medical Education an der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg (Medizindidaktik); im Team der SKA-Yogalehrer:innen im Fachbereich Pädagogik und Didaktik tätig
- Yoga-Weg: Einstieg über therapeutischen Kontext und Iyengar-Tradition; nach langjähriger Praxis Beginn der Yogalehrerausbildung an der SKA, Abschluss im Februar 2025 in Bad Wörishofen
- Kontinuierliche Weiterbildung durch Workshops, Kongresse und Praxis mit verschiedenen Lehrenden; Yoga als Weg zu einem bewussteren, differenzierteren und respektvollen Körperverständnis (auch geprägt durch Erfahrung im Leistungssport)

## Das sagen unsere Absolvent/-innen:

*„Diese Ausbildung ist in ihrer Tiefe, Qualität und Ernsthaftigkeit wirklich etwas Besonderes. Was hier vermittelt wird, geht weit über das hinaus, was man heute oft unter „Yoga-Ausbildung“ versteht. Die Kombination aus fundierter Praxis, philosophischem Hintergrund, didaktischer Schulung und individueller Begleitung schafft ein Niveau, das seinesgleichen sucht. Besonders beeindruckend ist die Konsequenz, mit der die Ausbildung aufgebaut ist – über Jahre hinweg, mit echter Entwicklung, nicht mit schnellen Zertifikaten.*

*Die klare Ausrichtung an der Tradition von B.K.S. Iyengar ist dabei ein zentraler Qualitätsanker. Die Linie über Luise Wörle ist kein Detail, sondern das eigentliche Alleinstellungsmerkmal dieser Ausbildung. Hier besteht eine direkte Verbindung zu einer der prägendsten Persönlichkeiten des modernen Yoga und genau das macht diese Ausbildung so wertvoll und einzigartig. Diese Tiefe, diese Präzision und dieser Anspruch sind heute selten geworden.“*

Conny Schmidt, Abschluß 2026

***Würdest du sagen, dass du dich in den 4 Jahren weiter entwickelt hast (auf deinem Yoga-Weg und deine Persönlichkeit)? Auf jeden Fall! Man sammelt nicht nur massenweise theoretisches und praktisches Wissen sondern lernt auch seine Grenzen - sowohl körperlich als auch mental - besser kennen und bekommt neue Denkanstöße.***

***Hast du Seiten von dir kennengelernt, die dir vorher noch nicht so bewusst waren? Mir ist klar geworden, wie wichtig die Menschen sind, mit denen zusammen man die Ausbildung macht. Die entstanden Freundschaften haben mir durch die anstrengenderen Phasen der Ausbildung geholfen.***

***Findest du 4 Jahre angemessen? Ja, definitiv! Dieses Pensum wäre in einem kürzeren Zeitraum kaum zu schaffen. Im Gegenzug erwirbt man ein so umfassendes Wissen, wie es vermutlich in kaum einer Yoga-Ausbildung deutschlandweit vermittelt wird. Das macht mich schon stolz!***

***Würdest du sagen, dass sich die Klassengemeinschaft im Laufe der Zeit gut entwickelt hat? Durch den längeren Ausbildungszeitraum gab es immer mal wieder Wechsel in der Zusammensetzung und wir haben gemeinsam alle Phasen der Gruppendynamik durchlebt. Aber man lernt wertvolle und spannende Menschen kennen, mit denen man nach Abschluss der Ausbildung unbedingt in Kontakt bleiben möchte.***

***Würdest du die Ausbildung weiterempfehlen? Ja!! Ich könnte mir inhaltlich keine bessere Ausbildung vorstellen, die Gewichtung der Inhalte ist ausgewogen und die Dozenten haben einen enormen Erfahrungsschatz, von dem ich maximal profitiert habe.***

Hannah Schniepp, Abschluß 2025

## Geschichte

Die Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen ist eine der ersten und größten Ausbildungsstätten für Yoga-Lehrer/-innen in Deutschland. Seit 40 Jahren werden hier Yoga-Lehrende ausgebildet, zunächst noch ohne eine bestimmte Stilrichtung zu betonen. Dies änderte sich 1988 mit dem Eintritt von Luise Wörle († 2015) in die Ausbildung, die eine langjährige Schülerin von B.K.S. Iyengar und eine der ersten deutschen Yoga-Übenden war, die nach Pune an das Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute reisten.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in SKA - Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar wurde als berufsbegleitender Fernkurs angelegt, der zunächst über einen Zeitraum von 3 Jahren konzipiert war. In den Unterrichtsfächern Asana-Praxis und Pranayama, Yoga-Philosophie, Anatomie, Psychologie und Pädagogik wurden Lehrbriefe mit konkreten Aufgabenstellungen erarbeitet, die die Teilnehmer/-innen zu Hause schriftlich beantworteten. In den insgesamt 6 Nahphasen, die vor Ort in Bad Wörishofen stattfanden, wurden die Schüler/-innen in den o. g. Fächern unterrichtet.

Diese über Jahrzehnte gewachsene Ausbildung wurde fortan beständig verbessert und vervollständigt. Dieser "Reifungsprozess" innerhalb des Fernkurses führte Anfang 2011 zur Umbenennung in Yogasana. So kann zum heutigen Zeitpunkt eine ausgereifte, solide und anspruchsvolle 4-jährige Ausbildung angeboten werden.

Auch nach der Grundausbildung zum/zur Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® besteht für die Schüler/-innen die Möglichkeit, durch regelmäßige Teilnahme an den Weiterbildungen ihr Wissen zu vertiefen. Seit 2009 kann der Unterrichtsstoff der Grundausbildung im neu konzipierten Yoga-Aufbaustudium "Yoga-Kontinuum" aufgefrischt und erweitert werden.

## Termine

| Seminar  | Zeitraum             | Ort            |
|--|----------------------|----------------|
| Beginn einer neuen Ausbildungsreihe                          |                      |                |
| Einführungsseminar   | 25.09.26 (14:00 Uhr) | Bad Wörishofen |
| –  | 27.09.26 (13:30 Uhr) |                |
| Für alle, die 2024 mit der Ausbildung beginnen (rote Gruppe) |                      |                |
| Präsenzphase 6   | 06.03. - 13.03.27    | Bad Wörishofen |
| Präsenzphase 7   | 23.10.-30.10.27      | Bad Wörishofen |

# Yoga Kontinuum - Ein modulares Weiterbildungskonzept

Als Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® üben Sie eine anspruchsvolle Tätigkeit aus, bei der regelmäßige Weiterbildungen in Yoga-Praxis und -Theorie eine Selbstverständlichkeit sind. Mit dem modularen Weiterbildungskonzept „Yoga-Kontinuum“ haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits abgeschlossene Grundausbildung (800 LE) kontinuierlich zu vertiefen und zu ergänzen. Das Konzept ist zeitlich offen und bietet die Möglichkeit, individuell durch gezieltes Auswählen noch zu ergänzende Yoga-Weiterbildungsseminare zu besuchen und dadurch eine weitere Qualifikation zu erlangen.

In den einzelnen Modulen (im SKA-Programm mit einer Treppe gekennzeichnet) werden die intensive Asana-Praxis, das Lehren und Vermitteln von komplexeren Yoga-Haltungen unter Supervision und das vertiefende Hintergrundwissen aus den Fächern Anatomie und Physiologie, Yoga-Philosophie, Psychologie und Pädagogik im Vordergrund stehen. Die bereits in der Grundausbildung vermittelten 39 Asanas werden um 32 Yoga-Haltungen erweitert.

Nach dem Erreichen von insgesamt mind. 1.000 Lerneinheiten (einschließlich der 800 LE der Grundausbildung), kleineren Ausarbeitungen im häuslichen Studium, dem Führen des Asana-Handbuchs und einer Asana-Praxis-Prüfung wird die erfolgreiche Teilnahme mit dem Zertifikat

„Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® – Qualifikationsstufe II“ bestätigt.

Ein erfolgreicher Abschluss folgender Module ist Pflicht:

- 2 WB Asana konkret\* (à 20 LE)  
*Nächster Termin: 08.10. – 11.10.2026*
- 1 WB Asana konkret und Anatomie Strukturanalyse (30 LE)  
*Nächster Termin: 08.10. – 11.10.2026*
- 1 WB Asana konkret und Anatomie Wirkanalyse (30 LE)  
*Nächster Termin: 07.10.-10.10.2027*
- 1 WB Soziales Kompetenztraining (20 LE)  
*Nächster Termin: 2027*
- 1 WB Philosophie in Verbindung mit Asana- oder Pranayama-Praxis (30 LE)  
*Nächster Termin: Yoga Nidra: 2S.10.-01.11.2026*
- 1 WB frei wählbar (Gastdozent) (30 LE)  
*Jaki Nett - Yoga aus anatomischer Sicht: 25.11.-11.04.2027*

\* In dem Workshop „Asana intensiv“ werden vorrangig die 39 Asanas der Grundausbildung geübt, während bei „Asana konkret“ die 32 Asanas des Yoga-Kontinuums im Vordergrund stehen.

Weiterbildungsnachweise bzw. Teilnahmebescheinigungen, die nach der Yogasana-Yoga-Lehrer/-innen-Prüfung besucht wurden, werden anerkannt.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Sebastian-Kneipp-Akademie

Frau Margarita Meier E-Mail: [m.meier@kneippakademie.de](mailto:m.meier@kneippakademie.de)