



## YOGA – Gesundheitstrainer:in - BUGY®

### Start Sommer 2026 im süddeutschen Raum

Du möchtest dich beruflich verändern, weiterqualifizieren und / oder Yoga unterrichten?

Wir vermitteln zeitgemäßes Hatha-Yoga mit wissenschaftlichem Hintergrund, psychosomatischen Bezügen und ayurvedischen Wurzeln. Unser Team besteht aus qualifizierten und engagierten Yogalehrenden mit jahrzehntelanger Erfahrung.

Die Ausbildung findet in einer Gruppe von max. 18 Teilnehmenden statt, mit jeweils zwei Lehrenden.

*Yoga verstehen wir als einen Weg der Selbstregulation, zur Stärkung der eigenen Resilienz und als Sensibilitätstraining für die Wechselwirkung zwischen der eigenen Innenwelt und der Außenwelt*

#### Format des Lehrgangs:

Die gesamte Ausbildung dauert ca. 27 Monate mit 480 Zeit-Stunden (640 Unterrichtseinheiten) und gliedert sich in zwei Teile:

##### 1. Modul 300 Stunden (400 UEs)

Abschluss „Yoga-Trainer:in BUGY®“

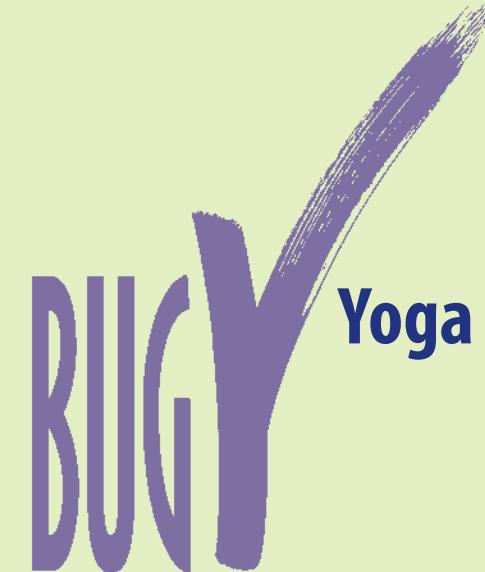
##### 2. Modul 180 Stunden (240 UEs)

Abschluss „Yoga-Gesundheits-Trainer:in BUGY®“, anteilig aufgeteilt in

- 14 Seminare von Donnerstagabend bis Sonntagnachmittag
- eine Intensivwoche (6 Tage)
- ca. 60 Stunden Online-Unterricht
- ca. 90 Stunden Arbeitskreise und Selbststudium)

Nach Abschluss des gesamten Lehrgangs und einer Abschlussprüfung sind alle Kriterien, die zur späteren Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) führen können, erfüllt.

**Ort:** 2026 im Kloster Plankstetten



## Aus- und Weiterbildung

zum / zur Yogalehrenden  
beim BUGY®

Berufsverband  
Unabhängiger  
Gesundheitswissenschaftlicher  
Yogalehrender



## Was wir dir anbieten:

- Kompetente Vermittlung von Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation
- Unterricht in den für Yogalehrende relevanten medizinischen, pädagogischen und therapeutischen Grundlagen
- Ein Sensibilitätstraining für die Sprache des Körpers
- Solides Wissen, wie du dich mittels Hatha-Yoga aktiver für dein eigenes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden einsetzen ...
- ... und dies auch deinen Yoga-Teilnehmer:innen kompetent vermitteln kannst
- Eine Schulung deiner Selbstregulations- und Stressbewältigungsfähigkeit
- Die Auseinandersetzung mit Themen zu gesundheitsfördernden und krankmachenden Einflüssen
- Grundlagen der altindischen Medizin (Ayurveda) und der Psychosomatik
- Eine anerkannte Ausbildung, die dir alle Grundlagen dafür bietet, guten Yoga-Unterricht zu geben und im Sinne eines psychosomatischen Gesundheitstrainings zu beraten

Wir freuen uns auf dein Interesse!

## Für was wir nicht stehen:

- ▶ Esoterisches Yoga
- ▶ Leistungsorientierte Fitness
- ▶ Selbstoptimierung
- ▶ Wellness-Yoga

## Die Ausbildung leiten:



Birgit Atzl,  
Yogalehrerin, Pädagogin  
für Psychosomatisches  
Gesundheitstraining (IPSG),  
Heilpraktikerin (Homöopathie,  
Psychotherapie, HRV-Training)



Dietmar Mitzinger,  
Yogalehrer, Psychologischer  
Psychotherapeut,  
Traumatherapeut,  
Begründer der Yogabasierten  
Traumatherapie (YBT)

und Gastdozent:innen

## Weitere Informationen

zu den Lehrenden, den Zeiten,  
den Kosten und mehr  
auf unserer Homepage:

<https://www.yoga-berufsverband.de>

oder Email an Birgit Atzl (Vorsitzende BUGY)  
atzl-bugy-yoga@web.de

oder direkt über den QR-Code



Der BUGY® ist Mitglied beim Bundesverband  
für Prävention und Gesundheit  
<https://bvpreevention.de> und beim Dachverband für  
Salutogenese <https://dachverband-salutogenese.eu>



## Mitbringen solltest du:

- Neugier auf intensive Körpererfahrung
- Interesse an psychosozialen und psychosomatischen Zusammenhängen, sowie an wissenschaftlichen Themen, wie z. B. Salutogenese, Stressforschung, Neurobiologie
- Lust, dich über Asanas, Atemübungen und Meditation mit dir, deinem Alltag, deinen Gewohnheiten, deinen Mustern und Lebensthemen auseinanderzusetzen
- Interesse an medizinischen, psychologischen und philosophischen Themen
- Bereitschaft, regelmäßig zu üben
- Offenheit für das Miteinander in der Gruppe, für Selbsterfahrung, Gruppenprozesse, Partnerübungen
- Eine durchschnittliche körperliche und psychische Belastbarkeit
- Mindestens 2 Jahre Erfahrung mit einer körperorientierten Übungsmethode
- (Abgeschlossenes) Studium oder Berufsausbildung (gerne in einem medizinischen, sozialen, therapeutischen oder pädagogischen Bereich – ist aber keine Voraussetzung)