

HEALING WISDOM

# KONZEPT


## YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG\*



\*Stand: Juni 2026

HEALING WISDOM • [www.healingwisdom.de](http://www.healingwisdom.de)

Instagram: [healing.wisdom.yoga](https://www.instagram.com/healing.wisdom.yoga)

A woman with blonde hair is shown from the chest up, holding a smudge stick in her right hand. The smudge stick is made of dried herbs wrapped in paper and tied with string. A plume of white smoke is rising from the top of the smudge stick. The woman is wearing a light blue t-shirt with a large green and orange graphic on it. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

*Atme tief ein.  
Lege die Hand auf dein Herz.  
Komm an, bevor du  
weiterliest.*

# Inhaltsverzeichnis



Vorwort .....	4
Healing Wisdom stellt sich vor .....	4
Warum Healing Wisdom Ausbildung .....	5
Ausbildungsprogramm .....	6
Voraussetzungen für die Teilnahme .....	7
Abschnitte der Ausbildung .....	8
Ausbildungsinhalte und Richtlinien .....	9
Prüfungsordnung .....	11
Dozenten-Qualifikationen .....	12
Akademie- und Ausbildungsleitung .....	15
Yoga Alliance .....	16
BDY und andere Yoga-Verbände in Deutschland .....	17
ZPP .....	17
Ethische Richtlinien .....	18
Stimmen von Teilnehmenden .....	20
Impressum .....	22

# Vorwort

Wer sich für eine Yoga-Lehrer-Ausbildung interessiert, hat meist schon erlebt, was Yoga in einem auslöst. Was als körperliche Übung beginnt, wird mit der Zeit zu etwas Größerem – eine Art, klarer zu sehen, ruhiger zu atmen und sich selbst ehrlicher zu begegnen.

Irgendwann kommt der Punkt, an dem das nicht mehr reicht. Du willst tiefer verstehen, warum Yoga so wirkt, wie es wirkt. Wie der Körper darauf reagiert. Was im Nervensystem passiert. Wie man das, was einem selbst gut tut, anderen sicher und fundiert weitergibt.

Healing Wisdom ist für diesen Punkt da. Die Ausbildung gibt dir das Wissen und die Werkzeuge, um Yoga wirklich zu verstehen und es weitergeben zu können – nüchtern in der Sache, klar im Aufbau, ohne Esoterik, ohne Show.

Es ist eine Reise, die nicht in einer Woche oder einem Jahr abgeschlossen ist. Aber sie beginnt hier.

## Healing Wisdom stellt sich vor

Healing Wisdom ist eine Yogaschule, gegründet von Ilana Begovic. Über 30 Jahre Erfahrung in Yogatherapie und Ayurveda fließen hier in eine Ausbildung, die Yoga in seiner ganzen Tiefe vermittelt – nicht nur als Körperübung, sondern als verbundene Lehre für Körper, Atem, Nervensystem und Geist.

Healing Wisdom ist nicht nur Ilana. Das Team sind die Lehrenden, die hier ausgebildet wurden und heute selbst unterrichten – Schülerinnen, die ihren Weg gegangen sind und ihr Wissen weitergeben. Genau das ist das Ziel der Ausbildung: Menschen befähigen, die Lehre lebendig zu halten.

Was Healing Wisdom ausmacht, ist die Verbindung dessen, was sonst meist getrennt unterrichtet wird: Yoga, Yogatherapie, Ayurveda und trauma-sensibles Arbeiten in einer Ausbildung. Echte Menschen passen nicht in Schubladen – und diese Trennung halten wir auch im Unterricht nicht aufrecht.

Wir arbeiten mit Asanas, Pranayama, Meditation, Yogatherapie, Ayurveda, Anatomie, Philosophie und mit Wissen aus der Arbeit mit dem Nervensystem. Das Ziel ist nicht die perfekte Haltung. Das Ziel ist, dass du am Ende der Ausbildung verstehst, was du tust – und warum.

Healing Wisdom ist bei der Yoga Alliance als Registered Yoga School (RYS 200, 300 und 500) und als YACEP gelistet.

# Warum Healing Wisdom Ausbildung

## QUALITÄT

Unsere Ausbildungen sind auf hohem fachlichem Niveau. In das Programm fließt Wissen aus über 60 absolvierten Aus- und Weiterbildungen und über 30 Jahren Yogapraxis. Unterrichtet wird von erfahrenen Dozentinnen, die wissen, wovon sie reden – keine Routine, keine austauschbaren Kurse, kein Marketing-Versprechen ohne Substanz.

## TIEFE

Du bekommst eine ganzheitliche Ausbildung. Der Fokus liegt auf praktischer Anatomie, sicherer und korrekter Ausführung der Asanas, einem soliden Verständnis von Philosophie und Didaktik – und auf der Verbindung zur Yogatherapie und zum trauma-sensiblen Arbeiten. Tiefe statt Trends.

## FLEXIBILITÄT UND EIGENVERANTWORTUNG

Über die Healing Wisdom App hast du Zugang zu Vorlesungen, Meditations- und Praxiseinheiten als Video. So kannst du Inhalte in deinem Tempo wiederholen und vertiefen. Live-Unterricht und Wochenend-Module geben dir gleichzeitig die Verbindlichkeit, die eine Ausbildung braucht.

## HYBRIDER LERNANSATZ

Healing Wisdom kombiniert Präsenz- und Online-Unterricht. Einige Module finden in Präsenz statt, manche im Seminarhaus, einige komplett online – je nach Inhalt. Die App begleitet dich während und nach der Ausbildung mit Videos, PDFs und Tutorials, damit du Inhalte kontinuierlich vertiefen kannst.

## COMMUNITY

Über die App und deine Ausbildungsgruppe bleibst du mit deinen Mitausgebildeten verbunden. Auch nach der Ausbildung wirst du weiter begleitet – von Ilana und dem Team. Du bist nicht alleine, weder während noch danach.

## FIND THE TEACHER

Healing Wisdom hat ein Netzwerk aus Lehrenden – viele davon hier ausgebildet – das wir über „Find the Teacher“ sichtbar machen. So findest du nach der Ausbildung Kolleginnen, Austausch, Kooperationen – und Schülerinnen finden dich.

# Ausbildungsprogramm

Unsere Yoga-Lehrer-Ausbildung folgt den international anerkannten Richtlinien der Yoga Alliance und ist als Registered Yoga School (RYS 200 & 500) gelistet.

Die Ausbildung umfasst insgesamt **500 Kontaktstunden** (je 60 Minuten) bzw. 667 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten) und besteht aus zwei Abschnitten: 200h (Basis) und 300h (Aufbau).

## INHALTE

- Hatha-Yoga (Technik und Praxis)
- Pranayama
- Meditation & Entspannung
- Didaktik & Methodik
- Anatomie & Physiologie
- Yogatherapie & Beschwerdebilder
- Philosophie & Ethik
- Ayurveda
- Medizinische Grundlagen
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Berufskunde
- Unterrichtspraktikum
- Prüfung

Neben den Kontaktstunden gehört Eigenstudium fest zur Ausbildung. Die Healing Wisdom App ist dabei dein Werkzeug – mit Tutorials, Weiterbildungs-Videos und PDF-Materialien.

Über die 200h und 300h hinaus bietet Healing Wisdom eigenständige Ausbildungen in traumatischem Yoga und Ayurveda-Beratung sowie verschiedene Weiterbildungen für ausgebildete Lehrende.

# Voraussetzungen für die Teilnahme

Yoga ist ein Entwicklungsprozess, der Körper und Geist gleichermaßen einschließt. Du brauchst **keine Vorerfahrung** – im Gegenteil: Wer ganz von Anfang an mit uns lernt, übernimmt keine eingeschliffenen schlechten Gewohnheiten, sondern baut die Praxis von Grund auf richtig auf. Das ist oft der direktere Weg als nach Jahren Eigenpraxis viel wieder verlernen zu müssen.

Wichtiger als Können oder eine bestehende Yoga-Praxis ist:

- die **Bereitschaft, dich auf den eigenen Weg einzulassen** – körperlich, fachlich und persönlich
- die **Offenheit, dich zu entwickeln**, auch über das rein Körperliche hinaus

Eine eigene Yoga-Praxis ist willkommen, aber keine Voraussetzung.

# Abschnitte der Ausbildung

Die Ausbildung ist in zwei Abschnitten aufgebaut. Damit hast du die Möglichkeit, nach dem ersten Abschnitt zu pausieren oder die Ausbildung dort abzuschließen – Abschnitt 1 ist in sich eine abgeschlossene Basis-Ausbildung.

## TEIL I – 200H (BASIS)

200 Ausbildungsstunden je 60 Minuten im Präsenzunterricht (davon können 20h Anatomie und 20h Philosophie auch live online stattfinden), zuzüglich Zeit für Eigenstudium und Hausaufgaben.

Am Ende findet eine Prüfung statt. Nach erfolgreich bestandener Prüfung erhältst du:

- das **Healing-Wisdom-Zertifikat**
- das **Yoga-Alliance-Zertifikat (200+)** mit Berechtigung, dich als RYT® 200 zu registrieren

## TEIL II – 300H (AUFBAU)

Aufbauend auf dem Wissen aus Teil I. 300 Ausbildungsstunden je 60 Minuten im Präsenzunterricht, zuzüglich Eigenstudium und Hausaufgaben.

**Pflichtmodule:** Yogatherapie I, Yogatherapie II und Sequencing.

**Wahlmodule** (Beispiele): Yin, Ayurveda, Pre-/Postnatal, Atemtherapie, Faszien, Yogatherapie III, Meditation, Business & ZPP.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung erhältst du:

- das **Healing-Wisdom-Zertifikat (+300)**
- das **Yoga-Alliance-Zertifikat** mit Berechtigung, dich als RYT® 500 zu registrieren

Die Ausbildung schöpft aus der Vielfalt der Yoga-Stile und -Methoden. Wir unterrichten praxisnah **Hatha, Flow und Vinyasa** und geben dir gleichzeitig fundierten Einblick in **Yogatherapie, Yin, Faszien und Restorative**. Dazu kommen die philosophischen Yogawege (Bhakti, Karma, Jnana, Raja, Kundalini) – damit du verstehst, woher das, was du tust, kommt.

So lernst du die wichtigsten Stile kennen, kannst für dich den authentischsten finden und später für deine Schülerinnen je nach Bedarf das Passende auswählen.

Du bekommst ein Handbuch, das dich durch die gesamte Ausbildung begleitet. Dazu gibt es eine Liste mit Pflichtliteratur (kostenpflichtig).

# Ausbildungsinhalte und Richtlinien

## I. FACHWISSENSCHAFTLICHE KOMPETENZ

### PROFESSIONAL ESSENTIALS, YOGA HUMANITIES, ANATOMY & PHYSIOLOGY

#### Präsenz, Fern-, Selbst- oder Online-Studium

<b>1. Pädagogik, Psychologie - Teaching Methodology /Sequencing</b>	10h	25h
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grundlagen der Didaktik und Methodik</b>, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung,</li> <li>• <b>Vermittlungstechniken</b> in Theorie und Praxis</li> <li>• Grundlegende <b>Aspekte von Stresserleben</b> in Bezug auf die Didaktik</li> <li>• Transtheoretisches <b>Modell der Verhaltensänderung</b></li> <li>• Grundsätzliche Aspekte von <b>Edukation</b> im Kontext von Erkrankungen</li> </ul>		
<b>2. Berufskunde - Professional Development</b>	5h	5h
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga als Beruf, Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing</li> <li>• Yoga Alliance, BDY, ZPP</li> <li>• Lebenslangeslernen</li> </ul>		
<b>3. Unterrichtspraktikum - Practicum</b>	10h	30h
<p>Beim Unterrichtspraktikum werden von den Auszubildenden 10 Lehrproben (je 50 Minuten) gehalten. Dazu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens 20 von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben. Die Lehrproben werden von den Auszubildenden unter Supervision gehalten und in einer Moderation begutachtet. Im Unterrichtspraktikum wird die praktische Umsetzung von Didaktik und Methodik in Bezug auf Yoga-Praxis für Gesunde sowie bei Beschwerden vermittelt.</p>		
<b>4. Philosophie und Geschichte des Yoga - History, Philosophy, Ethiks</b>	30h	30h
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Philosophische und historische <b>Quellen und Bezüge des Yoga</b>, insbesondere relevanter historischer Yogatexte (Veden, Upanishaden, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika)</li> <li>• <b>Ethik</b>: Yama und Niyama, Code of Conduct, Selbstreflexion</li> <li>• Wesentliche <b>Schulen und Zweige</b> der Yoga-Geschichte</li> <li>• Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des <b>Ayurveda</b></li> </ul>		
<b>5. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen Anatomy, Physiology, Biomechanics</b>	30h	30h
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anatomie und Physiologie</b> (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)</li> <li>• Wesentliche <b>Organsysteme</b> (Verdauung, Niere, Nervensystem u.a.)</li> <li>• Gesunde Funktionsweise und ausgewählte <b>stressinduzierte Krankheitsbilder</b> (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)</li> <li>• Physiologische, neurobiologische und psychologische <b>Erklärungsmodelle</b> (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)</li> <li>• <b>Neurobiologie von Meditation</b>, Konzept der <b>Mind-Body Medizin</b> und <b>Relaxation Response</b></li> <li>• <b>Biopsychosoziales Modell</b> einschließlich <b>Salutogenese</b></li> </ul>		
<b>6. Medizin - *Selbststudium</b>	5h*	25h*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschließlich Asana, Pranayama und Meditation</li> <li>• Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich</li> </ul>		

**II. FACHPRAKTISCHE KOMPETENZ**  
**TECHNIQUES, TRAINING, PRACTICE**  
Präsenz ausschließlich

<b>7. Yoga Praxis für Gesunde</b>	<b>75h</b>	<b>85h</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yoga-Praxis</b> bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde</li> <li>• Vermittlung der wesentlichen <b>Asanas in Theorie und Praxis</b> (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen</li> <li>• Wesentliche <b>Techniken des Pranayama</b> mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen</li> <li>• Wesentliche <b>Meditationstechniken</b> mit Hauptwirkungen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen</li> <li>• Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen <b>Techniken der Entspannung</b>, Spannungsregulation, Bewegung</li> <li>• Aspekte von und Interaktion mit <b>Ernährung</b></li> <li>• Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener <b>Lebenslagen</b> von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)</li> </ul>		

<b>8. Yoga Praxis bei gesundheitlichen Einschränkungen</b>	<b>35h</b>	<b>70h</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yoga-Praxis (Asana, Pranayama, Meditation) bei gesundheitlichen Einschränkungen</b></li> <li>• Kenntnisse häufiger <b>Beschwerdebilder</b>, wie z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• chronische Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen</li> <li>• Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden rheumatische Beschwerdebilder im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronische Knochenerkrankungen)</li> <li>• chronische neurologische Erkrankungen (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)</li> <li>• Fatigue bei Krebserkrankungen</li> <li>• Bluthochdruck</li> <li>• Herz-Kreislaufkrankungen</li> <li>• chronische Beeinträchtigungen des Atmungssystems z.B. Asthma bronchiale</li> <li>• chronische Darmerkrankungen</li> <li>• chronische Augenerkrankungen</li> </ul> </li> <li>• Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche <b>Schmerzformen</b> (akut, rezidivierend, chronisch)</li> <li>• Kenntnisse spezifischer <b>Wirkungen</b> von Asana, Pranayama und Meditation und deren <b>Kontraindikationen</b> in Bezug auf häufige Beschwerdebilder</li> <li>• Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie <b>individuelle Anpassung</b> an die Möglichkeiten und Bedürfnisse</li> </ul>		

**III. FACHÜBERGREIFENDE KOMPETENZ**  
Präsenz, Fern-, Selbst- oder Online-Studium

<b>9. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention - *Teils Selbststudium</b>	<b>5h/5h*</b>	<b>15h/5h*</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategien und Handlungsfelder der <b>Gesundheitsförderung</b></li> <li>• Konzepte von <b>Gesundheit</b> und <b>Krankheit</b></li> </ul>		

<b>GESAMT SELBSTSTUDIUM</b>	<b>200h 10h</b>	<b>290h 30h</b>
-----------------------------	---------------------	---------------------

# Prüfungsordnung

Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung:

- Nachweis über mindestens **90 % Anwesenheit** bei allen Ausbildungsstunden
- Nachweis über Hospitationsstunden
- Nachweis über Adjustments

**Die Prüfung besteht aus zwei Teilen:**

## 1. SCHRIFTLICHER TEST

Ca. 50 Fragen, teilweise Multiple-Choice. Bestanden bei mindestens 80 % richtigen Antworten.

## 2. LEHRPROBE

60 Minuten, Gruppenaufgabe für maximal 3 Personen. Gezeigt werden soll ein abgerundetes Stundenbild unter Berücksichtigung von Ziel, Inhalt und Methode.

Bewertet werden:

- didaktische und sprachliche Fähigkeiten bei der Vermittlung von Yogaübungsweisen, mit klarem Kontakt zur Gruppe
- die Fähigkeit, theoretisches Wissen fachkompetent, teilnehmerbezogen und situativ umzusetzen
- ein klarer Stundenaufbau, in dem Ziele und Inhalte für die Teilnehmenden erfahrbar werden

Wurde ein Prüfungsteil nicht bestanden, kann er innerhalb von drei Jahren wiederholt werden. Bei Wiederholung können Prüfungsgebühren anfallen. Alle nötigen Anforderungen für die Prüfung bekommst du in einem Merkblatt vor der Prüfung.

# Dozenten-Qualifikationen

## VORAUSSETZUNGEN

Damit eine Yogaschule in das RYS®-Verzeichnis (Registered Yoga School) der Yoga Alliance aufgenommen wird, muss die Ausbildung folgende Mindestanforderungen erfüllen:

- ein vordefiniertes Curriculum nach Yoga-Alliance-Standards
- Dozenten mit den geforderten Qualifikationen
- ein konsistenter Ansatz, der die Tiefe der Ausbildung trägt

## HAUPTDOZENT (E-RYT 500)

Ein E-RYT® 500 ist ein RYT® 500, der seit mindestens vier Jahren unterrichtet und mindestens 2000 Stunden Unterrichtserfahrung hat.

### Kontaktstunden mit dem Hauptdozenten:

- RYS® 200: mindestens 150h im Präsenzunterricht
- RYS® 300: mindestens 135h im Präsenzunterricht

## WEITERE DOZENTEN (E-RYT / RYT)

Bei der Yoga Alliance als E-RYT® oder RYT® registriert. Weiterbildungen, Yoga-Praxis und Unterrichtserfahrung werden regelmäßig dokumentiert.

## NON-RYT-DOZENTEN

- Titel „Yogalehrerin (Basic) BDY/EYU“ bzw. „Yogalehrer (Basic) BDY/EYU“
- oder vergleichbare Abschlüsse, Berufsausbildungen, Zertifizierungen oder fundierte Schulungen im entsprechenden Fach
- mindestens 500 Stunden Unterrichtserfahrung oder zwei Jahre einschlägige Erfahrung im Fach
- regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens drei Jahren

# Disziplinen-Anforderungen im Detail

## HATHA-YOGA

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE
- Eine mindestens 4-jährige Hatha-Yoga-Lehrerfahrung
- 2000 Stunden Unterrichtserfahrung
- Kontaktstunden mit dem Hauptdozenten: RYS® 200 – mind. 50h Präsenz · RYS® 300 – mind. 25h Präsenz

## MEDITATION

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE oder eine gleichwertige Meditationslehrer-Ausbildung
- Eine mindestens 4-jährige Lehrerfahrung im Bereich Meditation

## BERUFSKUNDE

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE
- Alternativ: Berufsausbildung oder mehrjährige Berufstätigkeit im Bereich Existenzgründung, Unternehmensberatung, Marketing etc.
- Einen mindestens 3-jährigen Bezug zum Berufsfeld Yoga

## METHODIK, DIDAKTIK UND PSYCHOLOGIE

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE
- Eine mindestens 4-jährige Hatha-Yoga-Lehrerfahrung
- 2000 Stunden Unterrichtserfahrung
- Kontaktstunden mit dem Hauptdozenten: RYS® 200 – mind. 10h Präsenz · RYS® 300 – mind. 5h Präsenz

## **MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN**

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE, berufliche Tätigkeit mit medizinischem Schwerpunkt
- Alternativ: Eine medizinische, sportwissenschaftliche oder physiotherapeutische (o.ä.) Berufsausbildung mit mehrjähriger Lehr- oder Berufserfahrung
- Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 3 Jahren

## **PHILOSOPHIE, ETHIK**

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE
- Alternativ: Mehrjährige Lehrerfahrung in der Erwachsenenbildung oder ein Studienabschluss in Indologie, Philosophie o.ä.
- Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 3 Jahren

## **UNTERRICHTSPRAKTIKUM & PRÜFUNG**

- Eine mindestens 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500 UE
- Eine mindestens 4-jährige Hatha-Yoga-Lehrerfahrung
- 2000 Stunden Unterrichtserfahrung
- Eine regelmäßige Yoga-Praxis von mindestens 5 Jahren
- Kontaktstunden mit dem Hauptdozenten: RYS® 200 – mind. 5h Präsenz · RYS® 300 – mind. 5h Präsenz

# Akademie- und Ausbildungsleitung

## Ilana Begovic



Ilana ist Gründerin und Leitung von Healing Wisdom. Sie unterrichtet seit über 30 Jahren Hatha Yoga, Yogatherapie, Meditation und Ayurveda.

Ausgebildet hat sie unter anderem in Indien, New York und London. Sie ist zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Craniosakral-Therapeutin und Familienaufstellerin. Fünf Jahre hat sie am Ayurveda-Institut Mallorca gelernt, dreizehn Jahre in südamerikanischem Schamanismus.

Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zur Heilpraktikerin (Prüfung 2027) und in einer dreijährigen Ausbildung in Somatic Experiencing.

Mehrere hundert Lehrende hat sie bisher ausgebildet – viele davon unterrichten heute selbst bei Healing Wisdom oder in eigenen Studios.

Ihr Stil verbindet das Beste aus mehreren Traditionen – Anusara, Hatha Flow, Yogatherapie, Ashtanga, Iyengar, Restorative, Katonah und Ayurveda – und macht aus den tiefen Lehren der heiligen Schriften etwas, das mit Klarheit und Einfachheit weitergegeben wird.

Was sie antreibt: Menschen helfen, Heilung zu finden – auf allen Ebenen.

Mail: [ilana@healingwisdom.de](mailto:ilana@healingwisdom.de)

Instagram: [ilanabegovicyoga](https://www.instagram.com/ilanabegovicyoga)

# Yoga Alliance®

Die „Yoga Alliance®“ entstand 1999 aus dem Zusammenschluss zweier freiwilliger Organisationen. Heute ist sie eine internationale Organisation zur Unterstützung des Yoga, der Yogalehrenden und deren Ausbildung – mit dem Ziel, Yogalehre und -tradition zu wahren und einen qualitativ hochwertigen Standard sicherzustellen.

Die Yoga Alliance betreibt eine internationale Datenbank zur Registrierung von Yogalehrenden, die den gesetzten Mindestanforderungen genügen. Registrierte Lehrende sind berechtigt, den Zusatz „Registered Yoga Teacher“ (RYT®) zu führen. Lehrende mit signifikant höherer Unterrichtserfahrung erhalten den Zusatz „Experienced Registered Yoga Teacher“ (E-RYT®).

## YOGA-LEHRER-BEZEICHNUNGEN (1H = 60 MIN.)

- RYT® 200 (min. 180h im Präsenzunterricht)
- RYT® 500 (min. 450h im Präsenzunterricht)
- E-RYT® 200 (min. 180h Präsenzunterricht und 1000h Lehrerfahrung)
- E-RYT® 500 (min. 450h Präsenzunterricht und 2000h Lehrerfahrung)
- RCYT® (Kinder-Yogalehrende, Zusatzqualifikation mit min. 95h Präsenz)
- RPYT® (Schwangeren-Yogalehrende, Zusatzqualifikation mit min. 80h Präsenz)

## YOGA-SCHUL-BEZEICHNUNGEN

- RYS 200
- RYS 300
- RYS 500 (Kombination aus RYS 200 + 300)
- RCYS (Registrierte Yogaschule für Kinder-Yoga)
- RPYS (Registrierte Yogaschule für Schwangeren-Yoga)

Quellen: [yogaalliance.org/Become\\_a\\_Member/Teachers/Yoga\\_Teacher\\_Designations](https://yogaalliance.org/Become_a_Member/Teachers/Yoga_Teacher_Designations)  
[yogaalliance.org/Become\\_a\\_Member/Member\\_Overview/Standards](https://yogaalliance.org/Become_a_Member/Member_Overview/Standards)

# BDY und andere Yoga-Verbände in Deutschland

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY) wurde 1967 in Berlin gegründet. 1971 war der BDY an der Gründung der Europäischen Union der nationalen Yoga-Verbände (UEFNY, später Europäische Yoga-Union, EYU) beteiligt. 1976 beschloss die EYU das „Europäische Mindestanforderungs-Programm“ (EMP) für die Ausbildung von Yogalehrenden. 1979 wurde eine verbandseigene Prüfungsordnung für die Ausbildung zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ verabschiedet, 2016 dann zusätzlich der „Yogalehrerin Basic BDY“.

Quelle: yoga.de

Neben dem BDY gibt es weitere Verbände, in denen Yogalehrende in Deutschland organisiert sind, z. B. den Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender e. V., den Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. oder den Verband der Yogalehrenden im Kneipp-Bund e.V.

## ZPP

Die Zentrale Prüfstelle Prävention wurde von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen nach § 20 SGB V gegründet. Ihr gehören unter anderem die Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK, KKH, hkk, HEK), die Betriebskrankenkassen, die AOK-Verbände, die IKK, die KNAPPSCHAFT und die Sozialversicherung für Landwirtschaft an.

Die ZPP wird im Auftrag der Krankenkassen von der Team Gesundheit GmbH (Essen) betrieben. Die Prüfung eines Präventionskurses erfolgt über das Qualitätsportal:

[zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://zentrale-pruefstelle-praevention.de)

# Ethische Richtlinien

Healing Wisdom folgt dem Code of Conduct der Yoga Alliance. Die wichtigsten Punkte:

## **BERUFLICHE INTEGRITÄT**

Lehrende halten hohe fachliche und persönliche Standards ein. Sie behandeln ihre Schülerinnen mit Respekt, drängen ihnen keine eigenen Ansichten auf und nutzen das Vertrauensverhältnis nie aus. Sie fördern stattdessen die innere Freiheit der Schülerinnen.

## **FACHLICHE KOMPETENZ UND GRENZEN**

Lehrende halten eine regelmäßige eigene Yoga-Praxis aufrecht und bilden sich kontinuierlich weiter. Sie diagnostizieren keine körperlichen oder psychischen Zustände, geben keine medizinischen Empfehlungen und verweisen bei Bedarf an Ärzte oder andere Fachpersonen.

## **VERTRAULICHKEIT**

Alle persönlichen Informationen, die Schülerinnen im Vertrauen teilen, bleiben strikt vertraulich – außer mit ihrer ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung.

## **KEINE BELÄSTIGUNG**

Wir dulden keinerlei Form von Belästigung – weder verbal, körperlich, noch sexuell – aus Gründen von Alter, Geschlecht (auch Schwangerschaft), Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Behinderung oder anderen Merkmalen.

## **KEINE SEXUELLEN ANNÄHERUNGEN ODER ÜBERGRIFFE**

Sexuelle Annäherungen, anzügliche Sprache, Witze oder Gesten haben in unserem Unterricht keinen Platz – weder im Studio, online noch in den sozialen Medien. Lehrende vermeiden Kommentare über das Aussehen von Schülerinnen, die als sexuell empfunden werden könnten.

## **ROMANTISCHE BEZIEHUNGEN ZWISCHEN LEHRENDEN UND SCHÜLERINNEN**

Lehrende vermeiden persönliche oder sexuelle Beziehungen zu Schülerinnen, die ihre Urteilsfähigkeit oder die Integrität des Unterrichts gefährden könnten. Entsteht eine solche Beziehung, soll die Lehrende sich an die Schulleitung wenden.

## **KEINE VERGELTUNG**

Wer Verstöße meldet oder an einer Untersuchung mitwirkt, wird dafür nicht benachteiligt. Bei Verstößen folgen Disziplinarmaßnahmen bis hin zur Beendigung der Zusammenarbeit.

## **VIELFALT UND INKLUSION**

Wir nehmen alle Schülerinnen unabhängig von Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung, Sprache, Nationalität, politischer oder kultureller Herkunft auf. Wir verpflichten uns, Yoga zugänglicher, vielfältiger und gerechter zu machen.

## **ANWESENHEIT**

Für den Abschluss einer Ausbildung ist eine Anwesenheit von mindestens 90 % erforderlich. Bei Notfällen oder geplanten Abwesenheiten sprich frühzeitig mit der Ausbildungsleitung. Wer sich mehr als fünfmal verspätet, dem werden fünf Stunden von den Kontaktstunden abgezogen.

## **BESCHWERDEN**

Wenn du den Eindruck hast, dass gegen unsere Richtlinien verstoßen wurde, melde dich direkt bei der Schulleitung. Beschwerden sollen folgende Angaben enthalten: deinen Namen und Kontaktdaten, Name der betreffenden Person, Beschreibung des Vorfalls, Datum und Ort, ggf. Zeuginnen und vorhandene Belege. Beschwerden werden vertraulich behandelt; angemessene Maßnahmen werden ergriffen.

# Stimmen von Teilnehmenden

*„Das Yoga-Teacher Training war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Es hat für mich die Tür zu einer neuen Welt geöffnet. Die Erfahrung, Teil dieses großen TT's zu sein, gab mir die Möglichkeit, eine stärkere Verbindung zu mir selbst und meinem Körper aufzubauen. Dabei haben Ilana und das Team von Healing Wisdom ganz individuell das Beste von ihren Erfahrungen liebevoll an uns weitergegeben. Ganz besonders möchte ich aber hervorheben, dass Yoga zu einer persönlichen Lebenseinstellung geworden ist, die mir Werkzeuge an die Hand gegeben hat, um sowohl die kleinen als auch die großen Hürden im Leben zu meistern. Dafür möchte ich Danke sagen.“*

**– Nalin**

*„Das Teacher Training mit Ilana und dem Healing-Wisdom-Team war für mich eine wunderbare Erfahrung. Wir haben uns u.a. mit Anatomie, Meditation, Yogaphilosophie und -geschichte, Unterrichtsmethodik aber vor allem natürlich mit Asanas beschäftigt. So lernten wir das Unterrichten von Yoga, aber viel mehr noch lernten wir uns selbst sowie unsere eigene Praxis besser kennen. Ich kann es jedem empfehlen, der noch tiefer ins Yoga-Universum eintauchen will.“*

**– Marcus**

*„Meine Yogalehrerausbildung – ja, ich hätte es nicht besser treffen können! Durch Ilanas langjährige Erfahrung in vielen Bereichen konnte ich mehr über mich, meinen Geist und meinen Körper erfahren. Disziplin, Schweiß, Motivation, ein offenes Ohr und gute Worte waren auch über die Unterrichtsstunden hinaus vorhanden. Es fehlte auch nicht an Liebe, Geborgenheit, Humor und einem Raum, um sich seinem eigenen Selbst zu stellen. Besonders dankbar bin ich für die einfühlsamen und lehrreichen Unterrichtsstunden des gesamten Teams. Herzlichen Dank, dass ihr mich einen großen Teil meines Yogaweges begleitet habt!“*

**– Melissa**

*„Die Ausbildung zur Yogalehrerin war für mich der Beginn einer Reise, die etwas in mir geweckt hat, das jetzt nach mehr verlangt. Während der Ausbildung profitiert man unheimlich von dem Erfahrungsschatz der Lehrenden, und keine Frage bleibt unbeantwortet. Man wird Teil einer kleinen, großen Familie, in der Lernen einfach Spaß macht und man mit wunderbaren Menschen zusammenkommt. Wer bereit ist, 100 % zu geben, bekommt auch 100 % zurück. Definitiv mehr als eine Ausbildung – es ist eine persönliche Entwicklung, nach der vieles nicht mehr so ist wie es war, sondern besser.“*

**– Angelika**

*„Nachdem mir Yoga schon über 10 Jahre ein regelmäßiger Begleiter war, wollte ich mich inhaltlich mehr damit befassen. Lehrerin zu werden war gar nicht unbedingt mein Ziel. Bis zum ersten Ausbildungsmodul. Schon die ersten Tage der Ausbildung haben mich so inspiriert und meine Begeisterung und Liebe zu Yoga derart vervielfacht, dass mir seither völlig klar ist, wie kraftvoll und heilsam Yoga ist. Ilana ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und bildet sich ständig weiter – Yoga-Therapie, Ayurveda, Meditation, Philosophie und Spiritualität. Das macht ihre Theoriestunden zu einem Feuerwerk an Wissen, extrem lehrreich, sehr kurzweilig und super lustig. Sie ist geradlinig und unkompliziert, hat die Fähigkeit, Dinge auf den Punkt zu bringen. Das ist nicht immer bequem, aber es hilft, Knoten zu lösen, und lässt einen unheimlich wachsen. Die Zeit der Ausbildung war für mich sehr intensiv und wegweisend. Ich habe meinen Alltag umsortiert, neue Rituale entwickelt, achte mehr auf meine Grenzen, lebe noch bewusster. Und ich unterrichte mit großer Freude Yoga und setze meine Ausbildung fort. Ich kann jedem nur empfehlen: lass mehr Yoga in Dein Leben.“*

**— Stefanie**

*„Die Ausbildung bei Ilana und dem Team hat mir eine völlig neue Welt eröffnet, die mich von Tag zu Tag immer mehr fasziniert. Denn bei dieser Yogaausbildung wird Yoga ganzheitlich gelehrt und nicht nur auf Körperübungen beschränkt. Alles ist Yoga – das nehme ich von unseren schönen Ausbildungswochenenden mit. Danke für die wundervolle Zeit.“*

**— Anna**

# Impressum

Ilana Begovic  
Eduard-Schmid-Straße 3  
D-81541 München

## KONTAKT

Telefon: +49 176 25158511  
E-Mail: [ilana@healingwisdom.de](mailto:ilana@healingwisdom.de)

## REDAKTIONELL VERANTWORTLICH

Ilana Begovic

## EU-STREITSCHLICHTUNG

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

HEALING  
WISDOM

Stand: Juni 2026  
HEALING WISDOM · [healing-wisdom.de](http://healing-wisdom.de)  
Instagram: [healing.wisdom.yoga](https://www.instagram.com/healing.wisdom.yoga)