

# Arbeiten in der Oase der Ruhe

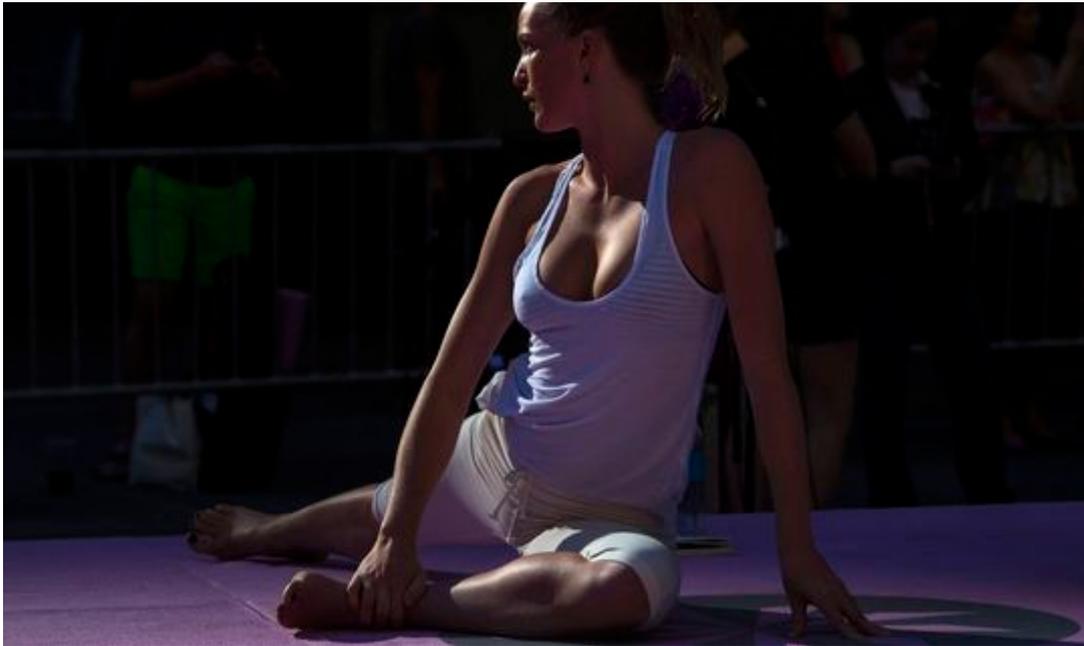


Bild: (c) REUTERS

**Serie Traumberuf: Yogalehrer. Der Markt boomt, die Nachfrage nach Lehrern steigt. Aber wie leicht ist es, Yoga zum Beruf zu machen und davon zu leben? Was muss man können?**

29.08.2014 | 18:57 | Susanne Knabl-Denk (Die Presse)

Namaste!“ Alexandra Eichenauer-Knoll faltet die Hände vor ihrer Brust und schaut zufrieden in die Runde. Acht Schülerinnen erwidern ihren Blick mit entspanntem Lächeln. Die 50-jährige Niederösterreicherin war lange als Werbeleiterin in einem Industriebetrieb tätig, seit 1995 gibt sie Yogastunden, seit einem Jahr arbeitet sie als selbstständige PR-Frau.

Yoga boomt seit einigen Jahren. Die Kurse werden größtenteils von Frauen geleitet, viele von ihnen haben beruflich umgesattelt – so wie Eichenauer-Knoll. Grundvoraussetzungen, um die Seelengymnastik zum (Neben-)Job zu machen, sind körperliche Fitness und emotionales Einfühlungsvermögen. „Ohne eine ordentliche Grundkonstitution kann man nicht mehrere Yoga-Einheiten durchhalten, bei denen man die Übungen vorzeigen und gleichzeitig die Gruppe im Auge behalten muss“, meint Elfi Mayr, Herausgeberin der Branchenübersicht „Yoga Guide“. „Genaue Beobachtung ist gefragt, um Fehler in der Körperhaltung feinfühlig zu korrigieren.“ Mehr als 1100 Yogalehrer und Yogastudios finden sich im aktuellen „Yoga Guide“, insgesamt gibt es aber wohl über 2200, schätzt Mayr. Ihnen stehen etwa 300.000 Yogaschüler gegenüber, Tendenz steigend. Wer hauptberuflich als Yogalehrer arbeiten will, sollte auch über unternehmerisches Gespür und ein Talent zur Selbstvermarktung verfügen. Den Traum von der eigenen Yogaschule zu verwirklichen, das gelinge am besten jenen, die bereits im Gesundheitsbereich gearbeitet haben. Auch eine Coaching-Ausbildung kann ein Trumpf sein.

## Europaweit gültig

Etwa 60 Institutionen bieten Ausbildungen zum Yogalehrer an. Die Palette reicht von vierwöchigen Kursen bis zu einer vierjährigen Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (BYO), Abschlussarbeit inklusive. Die BYO-Kurse entsprechen den Richtlinien der Europäischen Yoga-Union (EYU). Wer die Yoga-Lehrausbildung BYO/EYU beginnen will, muss mindestens 25 Jahre alt sein und drei Jahre selbst Yoga praktiziert haben. Auch eine abgeschlossene Berufsausbildung ist Voraussetzung. Etablierte BYO-Ausbildungsstätten in Österreich sind Yoga 7 in Wien, das Yogazentrum Innsbruck und das Yogazentrum Alpen in Salzburg. Die Ausbildung des BYO umfasst 680 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten in verschiedenen Yogastilen, inklusive Unterrichtspraxis. Die Kosten für den Kurs sind nach Ausbildungsstätten unterschiedlich, sie liegen ungefähr bei 9000 Euro.

Beliebt sind auch die 200-bis-300-Stunden-Ausbildungen, die nach der amerikanischen Yoga Alliance zertifiziert sind. Die Ausbildung kann, unter anderem bei der Wiener Yogaschule, berufsbegleitend abends oder an den Wochenenden in Blockveranstaltungen erfolgen und kostet rund 2700 Euro. Der Wiener Arbeitnehmer Förderungsfonds (WAFF) fördert Yoga-Ausbildungen, wenn Vorerfahrung im Gesundheits- und Wellnessbereich vorliegt und die Ausbildung bei einem anerkannten Bildungsträger absolviert wird. Fortbildung ist auch für etablierte Yogalehrer unverzichtbar, es gibt Spezialisten in Bereichen wie Yoga für Schwangere, Kinderyoga, Hormonyoga, Lachyoga. Immer wieder sind auch neue Yogastile gefragt.

## Nur ein Nebenberuf?

In Österreich wird Yoga als „offenes Gewerbe“ geführt und könne deshalb im Grunde „von jedem, der sich dazu berufen fühlt, unterrichtet werden“, sagt Eva Panny, Leiterin des Zentrums Meandra in Gänserndorf. Doch ohne professionelles Know-how ist es natürlich schwer, damit langfristig erfolgreich zu sein. Und wie gut lässt sich von Yogastunden leben? Laut Panny sind 50 bis 70 Euro für eine Einzelstunde üblich, drei bis fünf Stunden pro Tag sind für die meisten das Maximum. Hauptsächlich wird Yoga allerdings in der Gruppe praktiziert. „Ich bevorzuge kleine Gruppen“, meint Panny, „so kann ich mich ideal auf alle einstellen.“ Üblich ist ein Preis von rund acht bis 15 Euro für den Einzelnen pro Stunde in der Gruppe.

Nicht selten ist die Suche nach Glück und Zufriedenheit und einem harmonischen Leben ausschlaggebend, Yoga auszuprobieren – oder um den Beginn eines neuen Lebensabschnitts zu begleiten. Alexandra Eichenauer-Knoll etwa begann in der Schwangerschaft mit Yoga, da sie an einer Skoliose litt. „Am Anfang stand für mich das Loslassen und Entspannen im Vordergrund“, erzählt sie. Als Lehrerin ist das Thema natürlich komplexer zu betrachten: „Wichtig ist, achtsam und verantwortungsvoll zu unterrichten und dabei nur das weiterzugeben, was man selbst erfahren hat, weil die Lehrende unbedingt authentisch sein muss. Es ist ein erfüllender Beruf, anderen dabei zu helfen, zufrieden zu sein.“

## INFORMATION

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen der Meditation und Askese umfasst. In Österreich werden zahlreiche Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrer angeboten. Voraussetzung ist neben körperlicher und geistiger Fitness auch ein gutes Gespür für Menschen.

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)

[www.wieneryogaschule.at](http://www.wieneryogaschule.at)

[www.yoga-lounge.at](http://www.yoga-lounge.at)

[www.yogaguide.at](http://www.yogaguide.at)

[www.vyana.at](http://www.vyana.at)

[www.yogaeurop.com](http://www.yogaeurop.com)

[www.zentrummeandra.at](http://www.zentrummeandra.at)

("Die Presse", Print-Ausgabe, 30.08.2014)