



Personal Training im Yoga

„Yoga Personal Training“ ist eine wunderbare Methode, Yoga intensiv und individuell zu vermitteln. Personal Yoga Trainer Stephan Suh erklärt, wie Yogalehrer ihre Arbeit damit ergänzen können und welchen Mehrwert Schüler dadurch erfahren

TEXT ■ STEPHAN SUH

Tirumalai Krishnamacharya, „der Vater des modernen Yoga“, unterrichtete seine Schüler, wie z.B. – um nur einige zu nennen – seinen Sohn T.K.V. Desikachar, seinen Schwager B.K.S. Iyengar oder Sri Pattabhi Jois auf privater Ebene, um deren Trainingsfortschritt zu überprüfen. Der „Architekt“ des Vinyasa-Yoga gewährleistete so die Qualitätssicherung und konnte seine Lehre nachhaltig beeinflussen. Iyengar entwickelte mit seinem Yoga eine Methode, wie man individuell auf die Schüler eingehen kann,



www.esparto.de

Esparto
Yoga Fashion

liebevoll

*hergestellte Yogamode aus
türkischer Bio-Baumwolle*



bewusst
Biobaumwolle

ohne Angst haben zu müssen, dass man den teils sehr anspruchsvollen Übungen nicht gerecht werden kann.

Was kann uns das, nach dem bedauernden Ableben von Iyengar in diesem Jahr, in der heutigen Zeit lehren? Welches Erbe können wir mitnehmen?

Der Yogaweg besteht nicht nur durch das bloße Praktizieren der Asanas. Er ist viel mehr als das. Yoga beginnt bei einem

die Systematik des Personal Trainings auf Yoga zu übertragen. Auf meinen Stationen, darunter Köln und Frankfurt, begann die allgemeine Nachfrage nach Yoga auch auf dem fruchtbaren Boden des privaten Trainings zu wachsen. Schließlich gründete ich ein Konzept-Yoga-Studio, bei dem das Personal Training eine essenzielle wirtschaftliche Säule war, die das Überleben und das Wachstum des Yogastudios immens unterstützte. Als einziges Studio deutsch-



**»Natürlich steht eine unanfechtbare
Kompetenz durch langjährige
Erfahrung und durch eine sehr gute
Ausbildung im Vordergrund.«**



selbst. Es ist der eigene Weg, der Ruf nach dem Erkennen der eigenen Fähigkeiten, und dafür können der Yogalehrer und auch der Personal Yoga Trainer behutsam die richtigen Weichen stellen. Natürlich gilt auch hier, dass der Impuls zunächst vom Schüler ausgehen muss: „Der Lehrer kann nur in Erscheinung treten, wenn der Schüler bereit ist.“ Wichtig ist dann das Abholen des Schülers an dessen eigener Haustüre. Denn der Weg des Schülers sollte auch der Weg des Lehrers sein, wenn man für seinen Schüler der Personal Yoga Trainer sein möchte.

Die Entwicklung von Personal Training in Deutschland und die Übertragung auf Yoga

Personal Training wurde in Deutschland maßgeblich von Eginhard Kieß, einem Diplomsportwissenschaftler aus Köln, konzeptionell entwickelt. Anfänglich haben Personal Trainer aus Hollywood, wie Jennifer Wade in Deutschland, das „PT“ (Personal Training) etabliert, aber das System wurde in Deutschland mit Sicherheitsthemen und wissenschaftlich zeitgemäßen Trainingsmethoden verbessert und vom deutschen Markt adaptiert. Unzählige Aus- und Weiterbildungen sowie Kongresse speziell nur für Personal Trainer sind das Ergebnis der langjährigen passionierten Arbeit von Kieß. Seit dem Jahr 2000 gibt es den „Bund Deutscher Personal Trainer“, eine Vereinigung, die es sich auferlegt hat, „neben der notwendigen Spezialisierung von Personal Trainern ein integratives Berufsverständnis zu fördern“. Inspiriert von deren Arbeit, begann ich schon sehr früh,

landweit erzielte man in der Banker-Stadt Frankfurt beim Privattraining mit reinem Yoga-Training immense Zahlen. Monatlich betrug die Nachfrage 1500 bis 2000 Stunden. Es war erkennbar, dass das Personal Training sich etablierte, denn die Nachfrage nach individuellem und persönlichem Training wollte gestillt werden. Ein neuer Markt wurde geboren.

Wie kann ein Yogalehrer sich erfolgreich ein „Standbein“ als Personal Yoga Trainer aufbauen?

Zunächst sollte man klären, was man als junger oder auch als fortgeschrittener Yogaschüler von seinem Personal Trainer erwartet. Welchen Herausforderungen stellt sich der Personal Trainer?

Natürlich steht eine unanfechtbare Kompetenz durch langjährige Erfahrung und durch eine sehr gute Ausbildung im Vordergrund.

Der Spaßfaktor und ein positives Empfinden können durch abwechslungsreiches oder auch durch ritualisiertes Training gefördert werden. Zudem freut sich der Schüler bei stetigem Trainingsfortschritt über eine methodisch ausgewogene Übungsauswahl. Wenn der Personal Trainer auch noch darauf achtet, ein persönliches und maßgeschneidertes Coaching in jede Stunde hineinzubringen, dann sind die Grundbedingungen schon mehr als erfüllt. Das Wichtigste ist aber vor allen Dingen eins: Aufmerksamkeit! Der Schüler will Aufmerksamkeit, denn jeder Mensch braucht eine gewisse Aufmerksamkeit. Die Antennen der Empathie und die Fähigkeit, „lesen“ zu



können, was der Schüler will, kann man entwickeln und erlernen.

Zum einen gilt es, sich durch Leidenschaft und Willen auf dieser Ebene zu professionalisieren. Zum anderen wird empfohlen, sich eine Systematik im Umgang mit den Kunden aufzubauen, um seine Arbeit auch langfristig zu sichern.

Mittlerweile unterrichten viele Yogalehrer im privaten Bereich. Aber welche Stellschrauben sind zu drehen, um sich auch nachhaltig zu etablieren?

Eine Verbandszugehörigkeit ist sinnvoll, denn der ständige Austausch mit anderen Personal Trainern fördert die Wissenssammlung. Man kann seinen Status als Coach durch Netzwerktreffen und durch umfassende Weiterbildungen stets aufrechterhalten. Daher achten die Personal-Trainer-Verbände auf ein strenges Aufnahmeverfahren und beanspruchen Qualifikationssicherungen und Zertifizierungsnachweise. Nach Aufnahme werden dem Personal Trainer Club-Vorteile geschaffen, ähnlich wie es bei einer Mitgliedschaft etwa beim ADAC usw.

der Fall ist. Die Verbände übernehmen das Marketing, helfen bei Versicherungsfragen und weisen auch besonders auf den Support in steuerrechtlichen Fragen hin. Ein wesentlicher Faktor ist zudem das Google-Ranking für die Kundenakquise. Die Plattformen erhalten durch Google-AdWords und Sucherleichterungsmaßnahmen ein höheres Ranking und können somit gewährleisten, dass die Mitglieder besser gefunden werden. Der Kunde kann sich dann nach eigenem Belieben den Lehrer, der sich und seine Leistungen in seinem Profil beschreibt, aussuchen.

Ein Muss ist es, an seiner Reputation zu arbeiten. Eine professionelle Online-Visitenkarte ist heutzutage Standard, denn der Kunde will sich zuerst über die Dienstleistung des Trainers informieren. Eine Website ist Pflicht. Booklets oder Flyer kann man Interessenten mitgeben, und ein eigenes Netzwerk von Multiplikatoren ist ebenso förderlich. Das können Fachärzte, Physiotherapeuten, aber auch der Frisör von nebenan sein. Nicht selten erhält man

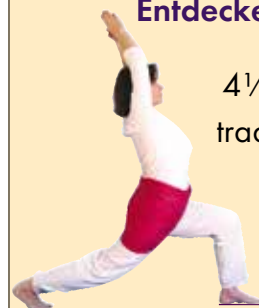


WEG DER MITTE

Europäisches College für
Yoga und Therapie

Yoga-Lehrausbildung

Entdecke Deine Berufung!



4½-jährig, qualifiziert
traditionsübergreifend
berufsbegleitend
Einstieg noch
möglich

- **BenefitYoga® für Männer**
vital - kraftvoll - entspannt, 17. - 19.10.
- **BenefitYoga® - ein achtsamer Weg der Asana-Praxis und Meditation**
Basisseminare 28. - 30.11., 23. - 25.1.
Weiterführende Seminare bitte erfragen
- **Nada Yoga** - die heilende Kraft des Klangs, Seminar 5. - 7.12.
Buch und CDs erhältlich
- **Time-out Klosterurlaub**
Erholung pur in idyllischer Oase mit Hatha Yoga und Meditation

Retreats im Kloster Gerode

Gelebte Achtsamkeit und Spiritualität
Die Essenz der Meditation
Für Praktizierende aller Traditionen
22. - 26.10.

Yoga-Jahresgruppe

Die Vielfalt des Yoga kennen lernen
Sechs aufeinander aufbauende
Termine, Beginn: 7. - 9.11.



Info, weitere Studiengänge,
Seminare und Kuren: www.ecyt.de
klostergerode@wegdermitte.de
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24



einen Anruf von „einem Freund“ eines Schülers, der den Personal Trainer weiterempfohlen hat.

Für Trainer und Schüler gleichermaßen intensiv: die gemeinsame Arbeit auf mehreren Ebenen

Jeder Personal Trainer sollte sich stets ins Bewusstsein rufen, dass der Schüler während der Stunde die wichtigste Person ist, die im Fokus steht.

Man sollte es sich zur Aufgabe machen, so viele Informationen über den Schüler einzuholen, wie es geht. Einer umfassenden Analyse durch Anamnese, sowohl schriftlicher Natur als auch in einem persönlichem Interview, folgt das Kennenlernen auf menschlicher Ebene. Und dies kann nur durch gemeinsame Trainingszeit geschehen.

Der Schüler erwartet neben der reinen Yogakompetenz eine gewisse Nahbarkeit.

Oftmals wird das Training zur Nebensache, wenn sich der Schüler nicht von seinem Alltag lösen kann und den Kopf nicht freibekommt. Manchmal ist der Lehrer die „Schulter“, die man zum Ausweinen braucht. Hier wird dann eine hohe Sensibilität erwartet. Dadurch ist die Arbeit als Personal Trainer sehr abwechslungsreich, aufschlussreich und wertvoll. Durch die Intensität der Zusammenarbeit entsteht Dankbarkeit, denn man wächst durch das Kennenlernen des Menschen auch über seine eigenen Lehrfähigkeiten hinaus. Das interaktive Zusammenwirken bringt immer neue Erkenntnisse über den „alltäglichen Wahnsinn“, dem die Schüler bzw. alle Menschen ausgesetzt sind. Man lernt durch die Arbeit auch viel über sich selbst, denn oft reflektiert man über sich selbst und erkennt, dass man ähnlich oder vielleicht genauso stressbezogen (re)agiert. Der Personal Trainer ist neben der oft therapeutischen Arbeit am Körper vor allen Dingen eins: ein „Seelentherapeut“.

Interview:

Stephan, wie bist du zum Personal Training gekommen?

Das war vor 17 Jahren, als ich während des Sport-Studiums im Hyatt-Hotel in Köln im Fitness-Club arbeitete und dort eine vermögende Klientel trainieren durfte. Dort bekam ich bereits die Möglichkeit, auf die Kundschaft als Privat-Trainer einwirken zu können.

Wann hast du mit dem „Yoga Personal Training“ begonnen?

Als ich nach Frankfurt kam, hatte ich die Möglichkeit, in einem großen Yogastudio meine Präsenz als Personal Trainer zu zeigen, und begann, auf gestresste Klientel einzugehen.

Wer sind deine typischen Klienten?

Ich nenne auch sie gerne Schüler. Sie sind meist Banker oder Anwälte.

Was sind deine besten Erfahrungen mit deinen Privatschülern?

Mich berührte vor kurzem, als ein Schüler von mir seine Ehefrau zu seinem Privattraining einlud und während der Stunde nach und nach alle drei kleinen Kinder zwischen 5 und 11 Jahren hinzukamen und mitmachten. Sie haben sich gefreut und sogar den rituellen Abschiedsgruß mitgemacht. Zu sehen, wie das Training die Familienzusammengehörigkeit zusätzlich fördert und alle entspannte Minuten miteinander haben konnten, das hat mein Herz geöffnet. Ich musste den ganzen Tag lächeln!

Gibst du auch Kurse, oder konzentrierst du dich ausschließlich auf das Personal Coaching?

Ich gebe neben meiner Tätigkeit als Personal Coach auch Kurse im Frankfurter Balance Yoga.

Worin unterscheidet sich das Unterrichten der Kurse vom Personal Training?

Im Wesentlichen in der Gruppendynamik. In den Kursen kann man Stimmung aufbauen, beim Einzeltraining holt man den Schüler ab und wirkt auf direkte Art und Weise ausgleichend auf ihn ein.

Worauf soll ein Privatschüler bei der Wahl seines Lehrers achten?

Wichtig ist, dass sich der Schüler im Vertrauen seinem Lehrer öffnen kann. Es ist seine wertvolle Zeit, vielleicht die einzige Ruhezeit in seinem Alltag. Die möchte er gerne effektiv nutzen und keine Störfaktoren auf sich zukommen lassen. Die Chemie muss stimmen! ■



Der Autor: Diplom-Sportwissenschaftler **Stephan Suh** arbeitet seit 2001 als Personal Trainer. Er unterrichtet bei Balance Yoga Frankfurt. In der YogiLounge Langenfeld bietet er im Oktober 2014 eine 2-tägige Personal-Yogalehrer-Fortbildung an und 2015 eine 51h-Ausbildung bei Balance Yoga Frankfurt sowie bei SAFS & BETA in Hamburg und München. Beim „Personal Trainer Kongress“ von Personal-Trainer-Network (www.personal-trainer-network.de) hält er nächstes Jahr in Mainz Vorträge über „Yoga Personal Training“.

Internet: www.stephan-suh.de

