

SARALTA®

AUSBILDUNGSARCHITEKTUR

Arbeitsfassung 1.4

I. Saralta® Beweglichkeit – vom Spüren ins Fließen

200-h-Basisausbildung · 10 Module

II. Saralta® Kraft – von der Mitte ins Tragen

Aufbauausbildung · 10 Module

Entwicklungsstand: Juli 2026

Gesamtübersicht

Zwei aufeinander aufbauende Ausbildungswege

Saralta® Beweglichkeit bildet die methodische und körperpraktische Basis. Saralta® Kraft baut darauf auf und entwickelt aus wahrgenommener Beweglichkeit eine tragfähige, druckregulierte und kraftvoll bewegliche Körperorganisation.

I. Saralta® Beweglichkeit – Modulübersicht

Nr.	Modul	Kernfokus
1	Basis-Schnuppermodul	Methode, Wandlungsphasen, Regulationsmodell, Praxis-Erfahrungen, Beweglichkeit
2	Grundrüstzeugs: Grundstellungen, Methodik, Didaktik und Philosophie	Erste Lehrversuche, Sprache, Sadhana, Yogawege
3	Anatomie 1	Körperlandkarte, Wahrnehmung, Nervensystem, erste Ketten
4	Strecken I	Körperseiten, Meridianbezug, Bewegungsradius erweitern, Jahreskreisbezug
5	Zwischenprüfung Beweglichkeit	Standortbestimmung und Lehrprobe
6	Strecken II	Linien verbinden, spezifische Themenstunden im Wandlungsphasen- und Jahreskreis-Modell
7	Flows I und Hands-on-Grundlagen	Bewegungen verbinden, erste Assists und Hands-off/on
8	Flows II und traumasensible Begleitung	Eigene Flows, Gruppenanpassung, autonome Zustände
9	Integration und Ausblick Kraft	Methode zusammenführen, Prüfungsvorbereitung
10	Endexamen Beweglichkeit	Unterrichtskompetenz und verkörpertes Verständnis

II. Saralta® Kraft – Modulübersicht

Nr.	Modul	Kernfokus
1	Stabilität, Beckenboden und Bandhas	Wahrnehmung der Mitte, Druck, Sog und Millimetertraining
2	Anatomie 2 und erste Lehrversuche	Becken verstehen, erspüren und in Bild und Sprache vermitteln
3	Stabilität und Hilfsmittel	Variabel unterrichten und Körperwahrnehmung mit Bällen, Sandsäckchen, Poolnudeln und Yoni-Eiern schulen
4	Stabilität in der Mobilität I	Stabiler Kern im Flow, Beginn des Stimmtrainings
5	Zwischenprüfung Kraft	Stabilität, Anatomie, Stimme und Lehrprobe
6	Stabilität in der Mobilität II	Komplexere Flows, eigene Kraftflows, Stimme und oberes Bandha
7	Mobilität auf der Stabilität I	Kleine Wellen, Rotation und Druckverschiebung
8	Mobilität auf der Stabilität II	Größere Kraftbögen und Spiralen, eigene Flows und Atmung nach Gitananda
9	Integration und Prüfungsvorbereitung	Kraftstunden, Fallarbeit und Supervision
10	Endexamen Kraft	Anatomie, Bandhas, Atem, Kraft und Reflexion

I. Saralta® Beweglichkeit – vom Spüren ins Fließen

200-h-Basisausbildung · 10 Module

Die Basisausbildung vermittelt die methodische, körperpraktische, didaktische und philosophische Grundlage von Saralta®. Der Körper wird zunächst wahrnehmbar, beweglicher, durchlässiger und zunehmend selbstregulierend.

Modul 1 – Schnuppermodul und Grundrüstzeug Saralta®

Saralta® kennenlernen – Wahrnehmung, Wandlung und Regulation

Einführung in die Saralta®-Methode und Kennenlernen der Ausbildungsstruktur

Becken, Boden und Bewegungsradius

Gatscheln und erste Grundstellungen

erste kleine Streck- und Flussbewegungen

Einführung in Yin und Yang sowie in die fünf Wandlungsphasen

Vorstellung des Saralta®-Jahreskreises

Vorstellung des Saralta®-Regulationsmodells: Ankommen – Wahrnehmen – Bewegen – Ordnen – Integrieren

erster Überblick über die fünf Regulationsebenen

traumasensible Grundhaltung: Orientierung, Vorhersehbarkeit, Wahlmöglichkeiten, Pausen und Varianten

Ausblick auf die Basisausbildung und die spätere Kraftausbildung

Saralta® versteht den Körper als wahrnehmendes, regulierendes und wandlungsfähiges System.

Modul 2 – Grundstellungen, Methodik, Didaktik und Philosophie

Vom eigenen Spüren zum ersten Anleiten

Grundstellungen als Erfahrungsräume

Sitzen, Vierfüßlerstand, Fersensitz, Hocke und Stand

Rückenlage, Bauchlage und Seitlage

Übergänge zwischen den Grundstellungen, Bewegungsentwicklung, Annäherung an individuelle Möglichkeiten

wichtigste methodische Grundpfeiler der Saralta-Methode

vom Becken zur Peripherie und vom Einfachen zum Komplexen

Sprache, Stimme, Stimmung, Rhythmus und Pausen

Rolle der Saralta®-Lehrperson

erste Spüranleitungen und Lehrversuche

Entwicklung des eigenen Sadhana

achtgliedriger Yoga nach Patañjali

sechs-gliedrige tantrische Yogamodelle

traumasensible Sprache und Selbstbestimmung

Modul 3 – Anatomie 1

Der lebendige Körper als Bewegungslandkarte

Knochen, Gelenke und Muskulatur
Becken, Wirbelsäule und Schultergürtel
Bewegungsrichtungen und Gelenkachsen
Nervensystem
Propriozeption und Interozeption
Atem als Bewegung
erste Faszien- und Bewegungsketten
Meridiane als traditionelle Wahrnehmungs- und Bewegungslinien
anatomische Grundlagen verständlich vermitteln
Praxis: unterrichten lernen!
Videofeedbacks und Bewertungsbögen

Ab Modul 4: zunehmende Arbeit mit Jahreskreis und Wandlungsphasen

Ab Modul 4 wird der Jahreskreis zunehmend zu einem praktischen Instrument für die Auswahl von Körperräumen und Meridianlinien, die Gestaltung von Bewegungsqualitäten, die Dramaturgie einer Yogastunde, die Entwicklung spezifischer Themenstunden und die Verbindung von Bewegung, Stimmung, Jahreszeit und Regulationsqualität.

Modul 4 – Strecken I

Körperseiten, Bewegungsradius und erste spezifische Stunden

Außenseite, Innenseite, Vorderseite und Rückseite
Becken als Ausgangspunkt
Bewegungsradius und Grenze
angenehmen Streckreiz und Warnsignal unterscheiden
erste systematische Meridianbezüge
Wandlungsphasen als Bewegungsqualitäten
erste kleine jahreszeitliche oder wandlungsphasenbezogene Sequenzen
traumasensibles Arbeiten an körperlichen Grenzen

Strecken ist kein Hineindrücken, sondern ein Lauschen an den Linien des Körpers.

Modul 5 – Zwischenprüfung Beweglichkeit

Standortbestimmung nach der ersten Ausbildungshälfte

Saralta®-Grundhaltung und Methodik
Grundstellungen
Anatomie 1
Strecken-Grundlagen
Jahreskreis und Wandlungsphasen
kurze Lehrprobe

Sprache, Stimme und Präsenz
Selbstreflexion, individuelles Feedback und weitere Lernziele

Modul 6 – Strecken II

Linien verbinden und vollständige Themenstunden entwickeln

Vertiefung der Körperseiten
komplexere Streckfolgen
Schulter- und Armlinien
Rollen, Übergänge und Richtungswechsel
Spiralen und erste Rotationen
Yin-Yang-Ausgleich
Meridianverläufe und Jahreskreis
spezifische Stunden zu den Wandlungsphasen: Holz – Richtung, Aufbruch und Wachstum; Feuer – Ausdruck, Rhythmus und Verbindung; Erde – Mitte, Gewicht und Sammlung; Metall – Atem, Grenze und Loslassen; Wasser – Tiefe, Regeneration und Lauschen
individuelle Varianten und Hilfsmittel
vollständige Streckenstunden entwickeln und anleiten

Modul 7 – Flows I und Grundlagen des Hands-on

Aus einzelnen Bewegungen wird ein Zusammenhang

Strecken zu Bewegungsfolgen verbinden
Vorbeuge und Rückbeuge
Innen- und Außenseite
Arme und Beine
Rotation als verbindendes Prinzip
Yin-Yang-Ausgleich
Basisflows kennenlernen und anleiten
erste jahreszeitliche und wandlungsphasenbezogene Flows
Einstieg in die eigene Flowentwicklung
Grundlagen von Hands-on und Hands-off
Intention, Einwilligung und Berührungsqualität
Sprache, Selbstberührung und Hilfsmittel vor manueller Unterstützung

Strecken differenziert. Flow verbindet.

Modul 8 – Flows II, Hands-on und traumasensible Begleitung

Vom angeleiteten Flow zur eigenen Bewegungssprache

freieres und selbstständigeres Fließen
eigene Zeit und Intensität
vollständige Jahreskreis- und Wandlungsphasenstunden
Flows an unterschiedliche Gruppen anpassen
Beobachtung und Begleitung der Gruppe

Sprache reduzieren und präzisieren
differenziertes Hands-on und Hands-off
jederzeit widerrufbare Zustimmung
Hyperarousal, Hypoarousal und Fawn als mögliche autonome Zustände
Atmung, Blick, Stimme, Körperhaltung und Verhalten beobachten
orientieren, dosieren, pausieren und in Kontakt zurückführen
längere eigene Lehrversuche

Modul 9 – Integration und Ausblick auf Saralta® Kraft

Die Methode zusammenführen

Grundstellungen, Strecken und Flows verbinden
das Saralta®-Regulationsmodell praktisch anwenden
Jahreskreis als übergeordnetes Planungsmodell
selbstständige Stundenplanung
spezifische Stunden für Wandlungsphasen und Zielgruppen
traumasensible Unterrichtshaltung integrieren
Rolle, Verantwortung und Grenzen der Lehrperson
Prüfungsvorbereitung
Einführung in Beckenboden, Mitte, Bandhas und Druckregulation
Ausblick auf Saralta® Kraft – von der Mitte ins Tragen

Modul 10 – Endexamen Beweglichkeit

Abschluss der Basisausbildung

schriftliche Prüfung
vollständige Lehrprobe
begründete Stundenplanung
Jahreskreis- oder Wandlungsphasenbezug
Methodik, Anatomie und Philosophie
Sprache, Stimme und Präsenz
Varianten und individuelle Anpassung
traumasensible Begleitung
Fach- und Reflexionsgespräch
Hausarbeit oder Präsentation der Hausarbeit

Begleitende Stunden und Ausbildungsleistungen

Die zehn Wochenendmodule bilden den Kern der 200-h-Basisausbildung. Ergänzend gehören verbindliche Live-, Online- und Eigenleistungen zum Ausbildungsweg. Alle Angaben beziehen sich auf Zeitstunden, nicht auf Unterrichtseinheiten von 45 Minuten.

Bestandteil	Umfang
Präsenzunterricht innerhalb der zehn Wochenendmodule	160 Stunden
Live-online-Zoomtreffen in der Ausbildungsgruppe	14 Stunden
Weitere Live-online- oder Live-Stunden gemäß Ausbildungsplan	24 Stunden
Hausarbeit	30 Stunden
Selbststudium, Vor- und Nachbereitung	24 Stunden
Supervision	bis zu 8 Stunden
Einzelstunden	2 Stunden

Die Zusatzstunden dienen insbesondere der Vertiefung von Methodik, Philosophie und Anatomie, der Arbeit mit Jahreskreis und Regulationsmodell, der Begleitung eigener Lehrversuche, der Prüfungsvorbereitung, der Supervision, der Entwicklung des eigenen Sadhana, der Vor- und Nachbereitung der Module sowie der Erarbeitung der Hausarbeit.

Die Ausbildung wird weiterhin als 200-h-Basisausbildung bezeichnet. Die darüber hinaus ausgewiesenen Hausarbeits-, Selbststudiums-, Supervisions- und Einzelstunden werden als begleitende Ausbildungsleistungen separat dargestellt. Die derzeit erwogene spätere Verlagerung von etwa 16 Präsenzstunden in abrufbare Online-Lerninhalte ist in dieser Arbeitsfassung noch nicht berücksichtigt.

II. Saralta® Kraft – von der Mitte ins Tragen

Aufbauausbildung · 10 Module

Die Aufbauausbildung setzt die Grundlagen der Beweglichkeitsausbildung voraus. Der Körper wird gesammelt, tragfähig, druckreguliert und kraftvoll beweglich.

Kraft-Modul 1 – Stabilität, Beckenboden und Bandhas

Die Reise ins Zentrum der Kraft

Beckenboden und Mula Bandha
Bauchraum und Uddiyana Bandha
Atem, Druck und Sog
Beckenorganisation in der Schwerkraft
Millimetertraining
Spannung differenzieren und koordinieren
Embodied Knowledge

Kraft beginnt nicht mit Härte, sondern mit wahrgenommener Mitte.

Kraft-Modul 2 – Anatomie 2 und erste eigene Lehrversuche

Das Becken verstehen, erspüren und vermitteln

Fuß und Beinachse
Becken und Hüftgelenke
Kreuzbein und Iliosakralgelenke
Beckenboden
Bauchwand und Transversus
Zwerchfell und Druckräume
Wirbelsäule
Schultergürtel und Faszien
eigene Beckenvorträge
anatomische Modelle verständlich erklären
Tast- und Spüranleitungen
erste eigene Lehrsequenzen zu Becken, Atem und Mitte

Kraft-Modul 3 – Stabilität und Hilfsmittel

Variabel unterrichten und Körperwahrnehmung schulen

Stabilitätsübungen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln variieren
Körperwahrnehmung über Kontakt, Druck, Gewicht und Widerstand vertiefen
Bälle, Sandsäckchen, Poolnudeln und Yoni-Eier gezielt einsetzen
Hilfsmittel zur Rückmeldung, Orientierung und Dosierung nutzen
Übungen an unterschiedliche Körper und individuelle Möglichkeiten anpassen

klare Spüranleitungen mit Hilfsmitteln entwickeln
erste eigene Lehrversuche mit Hilfsmitteln

Kraft-Modul 4 – Stabilität in der Mobilität I

Den stabilen Kern durch den Flow tragen

Rumpf bleibt mittig organisiert
Wirbelsäule weitgehend lang und neutral
Druck über Hände, Knie und Füße
Vierfüßlerstand, Hocke, Stand, Hund und Brett
diagonale Belastungen
Bandhas und Atem in Bewegung
Beginn des Stimmtrainings
Stimme als Ausdruck von Mitte und Führung
Hals-, Kiefer- und Kehlraum als oberes Bandha

Kraft-Modul 5 – Zwischenprüfung Kraft

Standortbestimmung im Kraftweg

Stabilität und Bandhas
Anatomie 2
Beckenvortrag oder Spüranleitung
Stabilität in der Mobilität
Stimme und Lehrpräsenz
kurze Kraftlehrprobe
sichere Dosierung
Reflexion des eigenen Kraftverständnisses

Kraft-Modul 6 – Stabilität in der Mobilität II

Stabile Mitte, tragfähige Stimme und fließende Kraft

komplexere Flows bei stabiler Körpermitte
längere Hebel und wechselnde Belastungen
Standwaage, Stützformen und Übergänge
Atem unter Belastung
Schultergürtel und Rumpf verbinden
Stimmvolumen ohne Pressen
Resonanz, Prosodie, Artikulation und Pausen
Jalandhara- beziehungsweise Kehlraumbezug
Lehrversuche mit Stimme, Raumführung und Kraftflows

Die Mitte bleibt wach, während Körper und Stimme in Bewegung kommen.

Kraft-Modul 7 – Mobilität auf der Stabilität I

Kleine Wellen, Rotation und Druckverschiebung

erste kleine Wellen aus stabiler Mitte
feine Rotationen
Druck im Körper wahrnehmen und verschieben
der Körper als elastischer Kessel
Beckenboden, Bauch, Zwerchfell und Kehlraum
Sog, Pulsation und Atem
Bandhas bewusst beeinflussen
autonome Aktivierung beobachten und dosieren

Erst wird der Kessel gebaut. Dann lernt der Körper, den Druck darin zu bewegen.

Kraft-Modul 8 – Mobilität auf der Stabilität II

Größere Wellen und Kraftbögen

größere Wellen- und Rotationsbewegungen
Spiralen und gegenläufige Kräfte
Druck von der Mitte in die Peripherie übertragen
große Kraftbögen
Rückbeugen und dynamische Stützformen
Atem und Bandhas unter größerer Belastung
Energiefluss als Erfahrungsbegriff
Rückkehr in Neutralität und Integration
traumasensible Aktivierung

Vertiefung im Kraft-Modul 8 – Atmung nach Gitananda

Atemräume wahrnehmen und koordinieren

Atem zunächst wahrnehmen, nicht erzwingen
Voraussetzungen für bewusste Atemlenkung
die drei großen Atemräume
Bauch-, Brust- und oberer Atemraum
Atembewegung und Druckregulation
Zwerchfell, Bauchwand und Beckenboden
Atem und Bandhas
Atem in Haltung und Bewegung
Atem und Stimme
Dosierung und Kontraindikationen
Vorbereitung auf weiterführende Pranayama-Techniken

Kraft-Modul 9 – Integration und Prüfungsvorbereitung

Kraft, Atem und Unterricht zusammenführen

Stabilität, Atem und bewegte Kraft verbinden
eigene Kraftstunden und Kraftflows entwickeln
Wellen, Rotation und große Kraftbögen
Atem nach Gitananda integrieren
Stimme und oberes Bandha
unterschiedliche Belastbarkeiten
traumasensible Aktivierung
Unterrichtspraxis
Fallarbeit und Supervision
Prüfungsvorbereitung

Kraft-Modul 10 – Endexamen Kraft

Abschluss der Aufbauausbildung

schriftliche Prüfung
vollständige Kraftlehrprobe
anatomische Begründung
Beckenboden, Bandhas und Druckregulation
Stabilität in der Mobilität
Mobilität auf der Stabilität
Atmung und Stimme
sichere Gestaltung großer Kraftbögen
traumasensible Aktivierung
Fach- und Reflexionsgespräch

Begleitende Stunden und Ausbildungsleistungen der Aufbauausbildung Kraft

Die zehn Wochenendmodule bilden den inhaltlichen Kern der Aufbauausbildung. Ergänzend gehören verbindliche Live-, Online-, Praxis- und Eigenleistungen zum Ausbildungsweg. Die genaue Stundenverteilung wird in einer separaten Stundenstruktur festgelegt.

Bestandteil	Funktion / Hinweis
Präsenzunterricht innerhalb der zehn Wochenendmodule	Kraftpraxis, Anatomie 2, Hilfsmittel, Stimme, Atem, Lehrpraxis und Prüfungen
Live-online-Zoomtreffen in der Ausbildungsgruppe	Vertiefung, Austausch, Nachbereitung und Prüfungsvorbereitung
Weitere Live-online- oder Live-Stunden gemäß Ausbildungsplan	Teilnahme an Saralta®-Kraftstunden, Hospitation und zusätzliche Lehrpraxis
Selbststudium, Vor- und Nachbereitung	Anatomie, Bandhas, Atemarbeit, Kraftflows, Stimme und fachliche Vertiefung
Lehrversuche und Videofeedback	Beckenvorträge, Spüranleitungen, Hilfsmiteinsatz, Kraftflows und Stimmtraining
Supervision und Fallarbeit	Dosierung, traumasensible Aktivierung, Gruppenbegleitung, Grenzen und Verantwortung
Einzelstunden	Individuelle Körper-, Becken-, Stimm-, Atem- und Unterrichtsarbeit
Haus- oder Projektarbeit	Eine mögliche zusätzliche Abschluss- oder Vertiefungsarbeit wird mit der Stundenstruktur festgelegt

Die begleitenden Leistungen vertiefen die körperpraktische Erfahrung, das anatomische und methodische Verständnis sowie die Fähigkeit, Kraftarbeit, Stimme, Atmung und autonome Aktivierung sicher und individuell zu unterrichten. Lehrversuche, Video- oder Direktfeedback und Supervision begleiten die Entwicklung der eigenen Lehrkompetenz.

Die konkrete Stundenstruktur und die verbindlichen Umfänge der Aufbauausbildung Kraft werden später separat festgelegt.

Gesamtformel

Saralta® Beweglichkeit – vom Spüren ins Fließen: Der Körper wird wahrnehmbar, beweglich, durchlässig und selbstregulierend.

Saralta® Kraft – von der Mitte ins Tragen: Der Körper wird gesammelt, tragfähig, druckreguliert und kraftvoll beweglich.

Beweglichkeit ohne Kraft bleibt instabil. Kraft ohne Beweglichkeit wird hart. Saralta® verbindet beides über Wahrnehmung, Atem, Becken, Sprache und Selbstregulation.