



Yoga Instructor

योग प्रशिक्षक वह विशेषज्ञ होता है जो लोगों को आसन, प्राणायाम, ध्यान और स्वस्थ जीवनशैली सिखाकर उनके शरीर और मन को स्वस्थ बनाता है। योग भारत की प्राचीन विद्या है, जो अब पूरी दुनिया में तनाव, मोटापे और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से...



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/yoga-instructor

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in



सुशील कुमार शर्मा

प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer



श्री चेनाराम चौधरी

प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer



श्रीमती संघमित्रा

वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)



भरत चौधरी

अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS



सुरेन्द्र सिंह राठौड़

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना



सुरेश कुमार सैन

व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



वनिता कुमारी

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



कमलेश चौधरी

व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14-17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14-17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

योग प्रशिक्षक वह विशेषज्ञ होता है जो लोगों को आसन, प्राणायाम, ध्यान और स्वस्थ जीवनशैली सिखाकर उनके शरीर और मन को स्वस्थ बनाता है। योग भारत की प्राचीन विद्या है, जो अब पूरी दुनिया में तनाव, मोटापे और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से बचाव के लिए अपनाई जा रही है। एक योग प्रशिक्षक कक्षाएँ लेता है, हर व्यक्ति की क्षमता के अनुसार अभ्यास तय करता है, गलत मुद्राओं को सुधारता है और सुरक्षित अभ्यास सुनिश्चित करता है। आयुष मंत्रालय के योग प्रमाणन बोर्ड (YCB) से प्रमाणन मिलने के बाद यह करियर स्टूडियो, जिम, स्कूल, वेलनेस रिजॉर्ट, ऑनलाइन और विदेश तक फैला हुआ है, और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के बाद इसकी माँग तेज़ी से बढ़ी है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	12वीं पास; YCB प्रमाणन (न्यूनतम आयु 15+)
कोर्स/प्रमाणन अवधि	लगभग 1.5-6 माह (200-300 घंटे)
आरंभिक वेतन	₹15,000-25,000/माह
कार्य-शैली	स्टूडियो/जिम/स्कूल, ऑनलाइन, फ्रीलांस व विदेश

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- शारीरिक फिटनेस, स्वास्थ्य और वेलनेस में गहरी रुचि
- योग, ध्यान और शरीर-मन के संतुलन के प्रति लगाव
- लोगों की मदद करना और उन्हें प्रेरित करना पसंद

क्षमताएँ

- शारीरिक लचीलापन, संतुलन और सहनशक्ति
- धैर्य, अनुशासन और सकारात्मक स्वभाव
- स्पष्ट रूप से समझाने और प्रदर्शन करने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- आसन, प्राणायाम, क्रिया और ध्यान का सही अभ्यास व शिक्षण
- हर व्यक्ति की उम्र व क्षमता के अनुसार कक्षा की योजना बनाना
- मानव शरीर रचना (एनाटॉमी) और सुरक्षित अभ्यास की समझ
- गलत मुद्राओं को पहचानना और सुधारना

- संवाद, प्रेरणा और समूह प्रबंधन कौशल
- योग दर्शन (पतंजलि, गीता, हठयोग) की बुनियादी जानकारी
- ऑनलाइन क्लास, सोशल मीडिया व बुनियादी मार्केटिंग

4 कैसे पहुँचें

- 1 12वीं कक्षा पूरी करें और नियमित योग अभ्यास शुरू करें।
- 2 किसी मान्यता प्राप्त संस्थान (S-VYASA, MDNIY, विश्वविद्यालय या YCB मान्य केंद्र) से योग प्रशिक्षक कोर्स करें।
- 3 आयुष मंत्रालय के योग प्रमाणन बोर्ड (YCB) से लेवल-1 'योग प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर' या लेवल-2 'योग वेलनेस इंस्ट्रक्टर' प्रमाणन प्राप्त करें।
- 4 स्टूडियो, जिम या स्कूल में सहायक प्रशिक्षक के रूप में अनुभव लें।
- 5 अपनी नियमित कक्षाएँ, ऑनलाइन बैच या पर्सनल क्लाइट बनाकर करियर बढ़ाएँ।
- 6 आगे चलकर योग थेरेपी, स्पेशलाइजेशन या अपना स्टूडियो/वेलनेस ब्रांड शुरू करें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- YCB लेवल-1: योग प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर प्रमाणन परीक्षा (आयुष मंत्रालय)
- YCB लेवल-2: योग वेलनेस इंस्ट्रक्टर प्रमाणन परीक्षा (सरकारी नौकरी हेतु उपयोगी)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), आयुष मंत्रालय — नई दिल्ली (<https://www.yogamdniy.nic.in/>)
- योग प्रमाणन बोर्ड (YCB) मान्यता प्राप्त केंद्र, आयुष मंत्रालय — अखिल भारतीय नेटवर्क (<https://yogacertificationboard.nic.in/certification-of-yoga-professionals/>)
- जैन विश्व भारती संस्थान - योग एवं जीवन विज्ञान विभाग — लाडनूँ, नागौर, राजस्थान (<https://www.jvbi.ac.in/>)
- राजस्थान विश्वविद्यालय - योग शिक्षा में पीजी डिप्लोमा — जयपुर, राजस्थान (<https://www.uniraj.ac.in/>)

निजी संस्थान

- S-VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) - योग इंस्ट्रक्टर कोर्स — बेंगलुरु, कर्नाटक (<https://www.svyasa.edu.in/yoga-instructor-course.php>)
- The Yoga Institute — मुंबई, महाराष्ट्र (<https://theyogainstitute.org/>)

ऑनलाइन

- स्किल इंडिया डिजिटल हब — ऑनलाइन (<https://www.skillindia.digital.gov.in/>)

- प्रमाणित योग प्रोफेशनल्स – आयुष योग पोर्टल — ऑनलाइन (<https://yoga.ayush.gov.in/YCB/certified-yoga-professionals>)

फीस

सरकारी संस्थानों (MDNIY, विश्वविद्यालयों) में योग प्रशिक्षक/सर्टिफिकेट कोर्स की फीस लगभग ₹5,000–30,000 तक होती है; YCB प्रमाणन परीक्षा शुल्क लेवल के अनुसार कुछ हजार रुपये (लगभग ₹1,500–3,500) होता है। निजी योग स्कूलों के 200–300 घंटे के टीचर ट्रेनिंग कोर्स ₹30,000–1,50,000 तक हो सकते हैं।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (<https://scholarships.gov.in>)
- SJE Rajasthan Scholarships (<https://sje.rajasthan.gov.in/>)
- Buddy4Study – Vocational/AYUSH Scholarships (<https://www.buddy4study.com/>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

योग स्टूडियो, फिटनेस जिम, स्कूल व कॉलेज, वेलनेस रिज़ॉर्ट व स्पा, अस्पताल/वेलनेस सेंटर, कॉर्पोरेट ऑफिस, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और विदेश (खाड़ी देश, अमेरिका, यूरोप)।

कार्य-संस्कृति

काम अक्सर सुबह और शाम की कक्षाओं में बँटा होता है; बीच का समय व्यक्तिगत अभ्यास या ऑनलाइन क्लास के लिए मिलता है। यह लचीला करियर है जिसमें फ्रीलांसिंग, अपना स्टूडियो और ऑनलाइन दोनों संभव हैं। स्वयं फिट व अनुशासित रहना ज़रूरी है।

कौन नौकरी देता है

- योग स्टूडियो और आधुनिक फिटनेस जिम चेन (Cult, Anytime Fitness आदि)
- स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालय (नवोदय/केंद्रीय विद्यालय सहित)
- ऑनलाइन वेलनेस प्लेटफॉर्म और ऐप (cure.fit, Sarva आदि)
- वेलनेस रिज़ॉर्ट, स्पा और आयुर्वेद/नेचुरोपैथी सेंटर
- अस्पताल, कॉर्पोरेट कंपनियाँ और सरकारी आयुष/वेलनेस कार्यक्रम
- विदेश में योग स्टूडियो व वेलनेस केंद्र (खाड़ी, अमेरिका, यूरोप)

माँग (2026)

21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और वैश्विक वेलनेस उद्योग के तेज़ विस्तार से योग प्रशिक्षकों की माँग हर साल बढ़ रही है। भारत में जिम, स्कूल, अस्पताल और आयुष कार्यक्रमों में तथा विदेशों में योग-भारत की पहचान के कारण भारतीय प्रशिक्षकों की खास माँग है। ऑनलाइन क्लास और सोशल मीडिया के ज़रिए एक प्रशिक्षक अब दुनिया भर के छात्रों तक पहुँच सकता है, जिससे यह तेज़ी से बढ़ता करियर बन गया है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 योग प्रशिक्षक / योग प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर (शुरुआती)
- 2 सीनियर योग प्रशिक्षक / योग वेलनेस इंस्ट्रक्टर
- 3 योग थेरेपिस्ट / मास्टर ट्रेनर (स्पेशलाइज़ेशन)
- 4 अपना योग स्टूडियो, टीचर-ट्रेनिंग स्कूल या वेलनेस ब्रांड

कमाई

शुरुआत	₹15,000–25,000/माह
मध्य स्तर	₹30,000–60,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹80,000–1,50,000+/माह

शुरुआती योग प्रशिक्षक की आय आमतौर पर ₹15,000–25,000/माह होती है, जबकि अनुभवी व मेट्रो शहरों के प्रशिक्षक पर्सनल क्लास और कई आय-स्रोतों से ₹80,000–1,50,000+/माह तक कमा सकते हैं। विदेश में (अमेरिका, यूके, दुबई) आय काफी अधिक होती है — अमेरिका में लगभग \$40,000–75,000 सालाना। आय स्थान, अनुभव, ब्रांड और ऑनलाइन उपस्थिति पर निर्भर करती है।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- बढ़ते वैश्विक वेलनेस उद्योग में लचीला और सम्मानजनक करियर
- अपना स्वास्थ्य, फिटनेस और मानसिक शांति भी साथ-साथ बनी रहती है
- फ्रीलांस, ऑनलाइन, अपना स्टूडियो और विदेश तक अनेक अवसर

चुनौतियाँ

- शुरुआत में आय अनियमित और सीमित हो सकती है
- सुबह-शाम की कक्षाओं और छुट्टियों में भी काम का दबाव
- स्वयं को हमेशा फिट, चोट-मुक्त और अपडेट रखना ज़रूरी

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Himalayan Siddha Akshar

योग गुरु एवं संस्थापक, अक्षर योग केंद्र, बेंगलुरु

हिमाचल प्रदेश के एक सैन्य परिवार में जन्मे हिमालयन सिद्धा अक्षर (ग्रेड मास्टर अक्षर) ने हिमालयी योग परंपरा से प्रेरित होकर योग को अपना जीवन बना लिया। उन्होंने बेंगलुरु में अक्षर योग केंद्र की स्थापना की और आसन, प्राणायाम व ध्यान को सिखाते हुए फ्रांस, अमेरिका और ब्रिटेन तक अपने केंद्र फैलाए। उनकी संस्था ने सामूहिक योग में कई गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए हैं और उन्होंने सुनील गावस्कर व फोगाट बहनों जैसे खिलाड़ियों को भी प्रशिक्षित किया है। उनकी कहानी दिखाती है कि एक साधारण शुरुआत से भी योग को करियर बनाकर वैश्विक पहचान और अपना ब्रांड खड़ा किया जा सकता है।

Wikipedia · https://en.wikipedia.org/wiki/Himalayan_Siddha_Akshar

Anshuka Parwani

सेलिब्रिटी योग एवं वेलनेस विशेषज्ञ, संस्थापक – अंशुका योग, मुंबई

राष्ट्रीय स्तर की तैराक और कमर्शियल पायलट रह चुकीं अंशुका परवानी का जीवन एक गंभीर दुर्घटना के बाद बदल गया, जिसमें वे कई महीनों तक बिस्तर पर रहीं। रिकवरी के दौरान योग ने उन्हें नई राह दिखाई और उन्होंने 2015 में मुंबई में 'अंशुका योग' की स्थापना की। आज वे दीपिका पादुकोण, आलिया भट्ट, करीना कपूर और अनन्या पांडे जैसी अभिनेत्रियों को योग सिखाती हैं और सोशल मीडिया पर लाखों लोगों को प्रेरित करती हैं। उनकी कहानी हर उस लड़की के लिए प्रेरणा है जो योग को एक मज़बूत, स्वतंत्र और सम्मानजनक करियर बनाना चाहती है।

Entrepreneur India · <https://india.entrepreneur.com/women-entrepreneur/the-triumphant-yogi-anshuka-parwani-celebrity-wellness/471743>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – योग प्रशिक्षक (योग इंस्ट्रक्टर) — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%af%e0%a5%8b%e0%a4%97-%e0%a4%aa%e0%a5%8d%e0%a4%b0%e0%a4%b6%e0%a4%bf%e0%a4%95%e0%a5%8d%e0%a4%b7%e0%a4%95-%e0%a4%af%e0%a5%8b%e0%a4%97-%e0%a4%87%e0%a4%82%e0%a4%b8%e0%a5%8d%e0%a4%9f%e0%a5%8d/>
2. योग प्रमाणन बोर्ड (YCB), आयुष मंत्रालय — <https://yogacertificationboard.nic.in/>
3. मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) — <https://www.yogamdniy.nic.in/>
4. योग शिक्षक वेतन गाइड 2026 – स्वास्तिक योग स्कूल — <https://www.swaastikyogschool.com/blog/yoga-teacher-salary-india-abroad-2026>
5. योग इंस्ट्रक्टर सैलरी – Indeed India — <https://in.indeed.com/career/yoga-instructor/salaries>



और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in