



**Wenn du bereit bist,**

- ♥ dich intensiv mit Yoga zu beschäftigen,
- ♥ deine eigene Yogapraxis zu entwickeln und zu vertiefen,
- ♥ im Selbststudium wie in der Gruppe dir online und offline Antworten auf Fragen rund um Yoga zu erarbeiten,
- ♥ etc etc etc....

**dann bist du bei uns richtig. Und ob du nach der Ausbildung Yoga unterrichtest oder nicht, das bleibt ganz dir überlassen – wir vermitteln dir auf jeden Fall das nötige Rüstzeug.**

### Dozenten

- ♥ Belinda Hoffmann (Yogalehrerin, Personal Coach, FeetUp© Trainerin, Wellnessmasseurin)
- ♥ Katrin Groß (Yoga- und Meditationslehrerin, FeetUp© Trainerin)
- ♥ Jo „Bhaskara“ Buchhäusl (Yogalehrer, FeetUp© Trainer und Geschichtenerzähler)



### Gastdozenten

- ♥ Julia Weis (AcroYoga und ThaiYoga Massage)
- ♥ „Miss Shiva Diva“ Christine Fischer (Mala-Workshop)
- ♥ Susanne Thiel (Musik und Klänge)

## Ausbildungsinhalte

- **Der Körper**
  - Körpersysteme und ihre Funktionen*
  - Bewegungsapparat*
  - Atemsystem*
  - Herz-Kreislaufsystem*
  - Verdauungssystem*
  - Nervensystem & Nervenzellen*
  - Endokrines System*
  - Gehirnfunktionen*
  - Faszien*
- **Anatomie des Yoga**
  - Chakren*
  - Nadis*
  - Koshas*
  - Die fünf Elemente*
- **Yoga-Philosophie**
  - Patanjali*
  - Yogasutra*
  - Bagavad Gita*
  - Vedanta*
  - Yoga-Mythologie*
  - Tantra*
  - Die klassischen Yoga-Wege*
  - Yogaphilosophie*
- **Asanas**
  - Basis-Asanas und Asanas für Fortgeschrittene mit Variationen*
  - Wirkungsweise und Anleitung*
- **Meditationstechniken**
- **Mudras**
- **Einführung in Sanskrit**
- **Die 6 Reinigungsübungen**
  - Magenreinigung (Dhauti)*
  - Dickdarmreinigung (Basti)*
  - Nasenreinigung (Neti)*
  - Augenreinigung (Trataka)*
  - Dünndarmreinigung (Nauli)*
  - Lungenreinigung (Kapalabhati)*
- **Unterrichtsmethoden**
  - Gruppendynamik*
  - Unterricht mit Hilfsmitteln*
  - Zielgruppenorientierung*
- **Business Aspekte**
- **Personal Coaching**
  - Zwei Online-Einzelsitzungen*
- **Yogastile & zielgruppenorientiertes Yoga**
  - u.a.*
  - Power yoga*
  - Yin Yoga*
  - FeetUp© Yoga*
  - Yoga im Sport*
  - Yoga für Senioren*
- **ThaiYoga-Massage & Acro Yoga**
  - (Julia Weis)*
- **Klänge und Musik im Yoga**
  - (Susanne Thiel)*
- **Mala-Workshop**
  - („Miss Shiva Diva“ Christine Fischer)*
- **und Vieles mehr**

## Termine

26. März 2022, 10.00 – 12.00 Uhr	Online-Auftakttreffen
9. bis 16. April 2022	Präsenztage auf dem Kieselhof in 71540 Murrhardt
21. Mai 2022, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
18. Juni, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
16. Juli, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
20. August, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
17. September, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
2. – 9. Oktober	Präsenztage bei Yoga Vidya in 32805 Bad Meinberg
19. November, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
17. Dezember, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
21. Januar, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
18. Februar, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
18. März, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
28. April – 2. Mai 2023	Präsenztage in 76829 Leinsweiler
20. Mai, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
17. Juni, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
15. Juli, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag
19. August, 9.00 – 18.00 Uhr	Online-Ausbildungstag (schriftliche Prüfung)
2. – 9. September 2023	Abschlusswoche (praktische Prüfung) in der Toskana auf Casanuova/IT

## **Teilnehmerzahl**

Mindestteilnehmerzahl 8 – Maximalteilnehmerzahl 18

## **Leistung**

- ♥ über 450 Kontaktstunden
- ♥ ca. 10 Lehrproben
- ♥ etwa 200 Stunden angeleitetes Eigenstudium
- ♥ umfassendes und gedrucktes Ausbildungsmanual
- ♥ zwei Online-Coachingsitzungen (60 – 80 Minuten)
- ♥ zertifizierte fünftägige ThaiYoga-Massage-Ausbildung mit Julia Weis

## **Anmeldung und Voraussetzungen für die Ausbildung**

Uns ist wichtig, dass du tatsächliches Interesse an Yoga hast und die Bereitschaft, dich in die Ausbildung einzubringen, dich weiterzubilden, Selbststudium zu betreiben und die Ausbildungsgruppe zu stärken. Du solltest mit Leidenschaft an die Ausbildung herangehen, bereit sein, dich und deine Yogapraxis weiterzuentwickeln und eine gesundheitliche Unbedenklichkeit (ggf. mit einer Ärztin oder Arzt abklären) vorweisen.

Über das entsprechende Anmeldeformular kannst du dich zur Ausbildung anmelden.

## **Während der Ausbildung**

Wir erwarten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an min. zwei Online-Yoga-Klassen pro Woche bei „Yoga im Leben“ teilnehmen und eine eigenständige Yogapraxis entwickeln.

## **Zertifizierung & Prüfung**

Du kannst die Ausbildung mit einer Zertifizierung abschließen, wenn du alle Prüfungsteile bestanden und an den einzelnen Modulen zu 90 % teilgenommen hast. Die Prüfung besteht aus einer praktischen Prüfung, einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer theoretischen Prüfung. Die theoretische Prüfung findet am Ende des Kurses online statt, die praktische Prüfung während der letzten Präsenztage.

## **Preis**

Der Preis für die gesamte Ausbildung beträgt 2.500 Euro bei Anmeldung (Posteingang) und Anzahlung bis 31. Dezember 2021, 2.900 Euro bei Anmeldung ab 1. Januar 2022 (Posteingang).

Unterkünfte und Verpflegung sind im Preis nicht inbegriffen.

## **Zahlungsbedingungen**

Bei Anmeldung ist ein Teilbetrag von 500 Euro als Anzahlung sofort fällig, weitere 1.000 Euro sind bis zum 31. März 2022 fällig und die Restzahlung in Höhe von 1.000 Euro bzw. 1.400 Euro bis zum 31. März 2023.

Um den Frühbucherpreis zu erhalten, müssen Anmeldung und Anzahlung vor dem 31. Dezember 2021 erfolgen.

## **Rücktrittsoptionen**

Ein Rücktritt vom Ausbildungsvertrag ist nur schriftlich per Post an „Yoga im Leben“, Sonnenweg 24, 73547 Lorch möglich. Es gelten dabei folgende finanzielle Vereinbarungen:

- Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Ausbildungsbeginn ist nur die Anzahlung in Höhe von 500 Euro zu entrichten.
- Bei Rücktritt bis einschließlich 20. April 2022 ist die Restzahlung in Höhe von 1.000 Euro bzw. 1.400 Euro nicht mehr zu entrichten.
- Bei Rücktritt ab 21. April 2022 ist der volle Betrag der Ausbildungskosten geschuldet.

**Haben wir dein Interesse für unsere Yogalehrerausbildung 500+ geweckt? Möchtest du gerne einen Termin für ein ZOOM-Meeting vereinbaren und weitere Details zur Ausbildung mit uns besprechen? Möchtest du uns deine Anmeldung zumailen? Dann melde dich bei uns unter [info@yoga-im-leben.de](mailto:info@yoga-im-leben.de)**