

Yogalehrerausbildung500 - Nov. 2019 bis Nov. 2021

1. Ausbildungsorte

- **Yogastudio „Yoga im Leben“** – Schorndorfer Str. 136, 71638 Ludwigsburg
- **Schloss Buchenau**, Hermann-Lietz-Str. 13, 36132 Buchenau (Gemeinde Eiterfeld)
- **Yoga Vidya**, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
- **Casanuova** – San Martino Altoreggi, 52, I-50063 Figline Valdarno (Firenze)
- **Kloster Reute** – Bildungshaus Maximilian Kolbe, Klostersgasse 6, 88339 Bad Waldsee

2. Termine

16. / 17. November 2019	4. - 6. Januar 2020 8./ 9. Februar 2020 7./ 8. März 2020 28./ 29. März 2020 30. April – 3. Mai 2020 (Schloß Buchenau, Rhön) 25./ 26. Juli 2020 19./ 20. September 2020 24. - 31. Oktober 2020 (Casanuova, Toskana) 21./ 22. Nov. 2020	16./ 17. Januar 2021 27./ 28. Februar 2021 März/ April 2021 (Yoga Vidya, Bad Meinberg) 13. – 16. Mai 2021 17./ 18. Juli 2021 25./ 26. September 2021 29. Okt. - 1. Nov. 2021 (Kloster Reute, Oberschwaben)
-------------------------	---	--

3. Dozenten

- Jo Buchhäusl
- Belinda Hoffmann

Gastdozenten

- Nadine Pötz
- Petra Puhl
- Susanne Thiel

In Planung: Lea Zubak, FeetUp Teacher Training

4. 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**
(Petra Puhl)
- **Die 6 Reinigungsübungen**
 - Magenreinigung (Dhauti)*
 - Dickdarmreinigung (Basti)*
 - Nasenreinigung (Neti)*
 - Augenreinigung (Trataka)*
 - Dünndarmreinigung (Nauli bzw. Lauliki)*
 - Lungenreinigung (Kapalabhati)*
- **Lehrmethoden**
 - Unterrichtsmethodik*
 - Gruppendynamik*
 - Unterricht mit Hilfsmitteln*
 - Zielgruppenorientierung*
- **Coaching (Nadine Pötz)**
- **Reiki & Räuchern (Petra Puhl)**
- **Yogastile & zielgruppenorientiertes Yoga**
 - Power yoga*
 - Yin Yoga*
 - Myofacial Yoga*
 - Yoga auf dem Stuhl*
 - FeetUp© Yoga – Teacher Training, s.u.*
 - Yoga für Kinder*
 - AcroYoga*
 - Yoga & Sport*
- **FeetUp Teacher Training (Lea Zubak)**
- **Klänge und Yoga (Susanne Thiel)**

5. Aufwendungen und Leistungen

4.500 Euro (bei Anmeldung: 2.000 Euro, Jan. 2020: 1.250 Euro, Jan. 2021: 1.250 Euro) –
4.111 Euro bei Anmeldung bis 15. Sept. 2019 (bei Anmeldung: 2.000 Euro, Jan. 2020: 1.111 Euro, Jan. 2021: 1.000 Euro)

Beinhaltet

- über 350 Kontaktstunden, ca. 50 Assistenzstunden und Lehrproben, etwa 200 Stunden Eigenstudium sowie Online-Einheiten und Online-Konferenzen
- begleitende schriftliche Unterlagen zu jedem Modul
- 13 Wochenendmodule (Samstag 9.30 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00, Sonntag 9.30 - 12.30 Uhr und 13.30 - 19.00 Uhr) bei „Yoga im Leben“
- 4tägiges Yoga-/ Meditationsretreat im Schloss Buchenau mit Belinda & Petra Puhl
- 3tägiges integriertes FeetUp Teacher Training mit Lea Zubak in Bad Meinberg
- 7tägige Intensivausbildungswoche in der Toskana mit Belinda & Jo
- 4tägige Abschlusszeit in Oberschwaben
- Unterbringung in DZ inkl. Verköstigung im Schloss Buchenau (VP), bei Yoga Vidya (HP), auf Casanuova (HP) und im Kloster Reute (VP)
- Kostenlose Teilnahme am wöchentlichen Kursprogramm von „Yoga im Leben“

6. Teilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl 6 – Maximalteilnehmerzahl 12

7. Voraussetzungen

- Körperliche Gesundheit bzw. bei gesundheitlichen Einschränkungen ist eine Teilnahme nach Rücksprache mit Belinda Hoffmann oder Jo Buchhäusl generell möglich
- Bereitschaft sich aktiv in die Ausbildung einzubringen und außerhalb der Präsenzzeiten sich im Themenfeld „Yoga“ weiterzubilden