

# YogaPrema & Sadhana Yoga-Ausbildung 2025/26

Wir unterrichten und lehren einen undogmatischen, zeitgemäßen und atembetonen Yogastil, der sich an der Tradition des Vini-Yoga von T. Krishnamacharya und der klassischen Yoga-Philosophie nach Patanjali orientiert. Unsere Yoga-Ausbildung verbindet den traditionellen indischen Yoga mit dem zeitgemäßen Wissen der westlichen Anatomielehre. Du wirst viele wirksame Yogaübungen und Meditations-Techniken kennenlernen, die du sowohl selbst praktizieren als auch an andere Menschen weitergeben kannst. Den Abschluss der Basic-Ausbildung bildet eine Lehrprobe. Abschließend erhältst du ein Zertifikat, um Yoga unterrichten zu können sowie die Anrechnung für die 200 Std. Ausbildung zum/r Yogalehrer/in. Die Ganzheitlichkeit des Yoga liegt uns besonders am Herzen. Unser Yogastil zielt vor allem darauf ab, Bewusstwerdung und ganzheitliche Heilung zu fördern.

Die Basis-Ausbildung durchlaufen alle Teilnehmer/innen gemeinsam; danach kannst du für dich entscheiden, ob du noch tiefer in die Welt des Yoga eintauchen möchtest. In der 200 Stunden-Ausbildung vertiefen wir das Thema Anatomie, so dass du auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sicher begleiten kannst. Weitere Themen werden unter anderem sein: Yoga für Schwangere, Rücken-Yoga und Beckenboden-Yoga, Yoga für SeniorInnen, Yin Yoga und das Anleiten von Meditationen. Außerdem werden wir uns intensiv mit der Yoga-Philosophie von Patanjali, der Bhagavad Gita und der yogischen Chakra-Lehre befassen.

## 100 Stunden Basic-Ausbildung:

Eine Woche (7 Tage) und ein Wochenende (Samstag und Sonntag), 9:00 - 18:00 Uhr

Termine Basis-Ausbildung 2025:

Yoga Intensiv-Woche: 26. Mai - 1. Juni 2025 (7 Tage)

Wochenende: 14. und 15. Juni

Erarbeitung eines Referates und Absolvierung einer Übungspraxis

Preis: 1.390€ mit Zertifikat (Ratenzahlung möglich)

## 200 Std. Ausbildung 2026:

Yoga Intensiv-Woche: 14. - 21. Februar 2026 (7 Tage)

Wochenende: 7. und 8. März

Erarbeitung eines Referates und Absolvierung einer Übungspraxis

Preis: 1.390€ mit Zertifikat (Ratenzahlung möglich)

*Infotage: Samstag, d. 4. Januar und 1. März 2025, 10:30 - ca. 13:00 Uhr, Bitte anmelden!*



Unsere Ausbildung vermittelt dir die Basis für eine wirksame eigene Yoga-Praxis sowie das selbständige Unterrichten von abwechslungsreichen und effektiven Yoga-Programmen. Sicheres Anleiten von Yogastunden hängt zum einen von der regelmäßig geübten eigenen Yoga-Praxis ab. Denn nur so kannst du die wohltuenden und ganzheitlichen Wirkungen der verschiedenen Yogaprogramme erfahren und somit weitervermitteln. Zum anderen braucht es eine zielgerichtete und umfassende Planung bei der praktischen Durchführung der Kurse.

Traditionelle Yogaübungen wirst du in ihrer korrekten Ausrichtung, Symbolik, Ausführung sowie vorbereitenden und hinführenden Übungen kennenlernen. Wir stellen dir ein qualifiziertes Programm zur konkreten Gestaltung von Yoga-Kursen zur Verfügung. Die Unterrichtsplanung wird anhand von exemplarischen Kurseinheiten dargestellt, die zu einem Kurs von 8 - (16 erweiterbar) Yogastunden zusammengefasst sind. Alle Übungen, der Übungsaufbau und das Maß der Hintergrundinformationen basieren auf jahrelanger Erfahrung und Erprobung.

Unsere angehenden YogalehrerInnen lernen die wichtigsten didaktischen und methodischen Grundlagen kennen, um Yogaunterricht erfolgreich zu gestalten. Immer steht der Mensch mit seinen Belangen im Vordergrund. Die Yogapraxis wird individuell an den Menschen angepasst - je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation. Du erhältst fachlich und pädagogisch fundierte Kursmaterialien, die dir die Leitung von Kursen erleichtern wird.

Wir freuen uns auf Dich!

Iris & Sara

