

# YOGALEHRER AUSBILDUNG 200h

## SHAKTI YOGALOFT



### Die Yogaschule Shakti Yogaloft

von Leiterin Catrin Müller und dem Yoga Team vermitteln berufsbegleitend eine zertifizierte Yogalehrer Ausbildung, die international zertifiziert anerkannt ermöglicht, als Yogalehrer/in Weltweit Yoga zu unterrichten.

Im Shakti Yogaloft wird eine Hatha und Vinyasa Yogapraxis mit vielseitigen Yoga-Übungssequenzen in Asana gelehrt und u.a. mit Pranayama Atempraxis Techniken, die verschiedenen Meditation Formen, Mantra Praxis, die Mudra Gesten, Bandha Energieverschluss, die Yoga Anatomie und die Yoga Philosophie vermitteln.

Das Yoga Team lehrt während der gesamten Yogalehrer Ausbildung innovativ und authentisch in die Yogapraxis, den Yogaübungsweg zu erforschen und auf dem eigenen Weg individuell zu entwickeln.

Die Grundausbildung Modul 200 im ersten Jahr kann auch separat, wie alle Module belegt werden. Die Grundausbildung endet mit einer schriftlichen und praktischen Lehrproben Einheit in der Ausbildungsgruppe und mit dem internationalen Zertifikat der Yoga Alliance-AYA 200h.

Nach erfolgreichem Abschluss der Grundausbildung 200h, ist es möglich in die Aufbauausbildung mit Modul 300h als Vertiefung des Yogaweges mit den vielseitigen Fachthemen an unserer Yogaschule weiter zu studieren und mit 500h einen anerkanntes Zertifikat auch für Krankenkassenkurse bei der ZPP.

**Bei Interesse**, rufe uns gerne an zu einem Info Beratungsgespräch unter Tel.: 030-81859242 oder per Email: [info@yogalehrer-berlin.de](mailto:info@yogalehrer-berlin.de).



### Die Ausbildungsinhalte:

- Hatha-Yoga-Übungspraxis mit Asanas, Pranayama, Meditation, Bandhas, Kriyas, Mudras.
- Surya (Sonne)-Namaskar Variationen und Chandra (Mond)-Namaskar
- Hatha-Yoga Übungsreihen/Yogapraxis
- Systematischer Hatha-Yoga-Übungsaufbau.
  
- Yoga Ausrichtung und Hilfestellung der Yoga Asanas
- Anatomie und Körpersymptomatik
- Yoga-Sequencing der Asana Variationen
- Vinyasa Flow Yogaübungsreihen.
  
- Hatha-Vinyasa-Flow Übungspraxis
- Das 7 Chakra-System und Chakra Yoga-Praxis
- Pranayama-Atemtechniken und Reinigungstechniken
- Meditationstechniken und Meditationspraxis
- Achtsamkeitspraxis und Wahrnehmungsschulung.
  
- Ashtanga Marga-der klassische achgliedrige Pfad nach Patanjali
- Philosophie, Hathayoga-Pradipika und das Sutra Patanjalis.
- Die 4 Yogawege des Yoga.
  
- Die 7 Chakra-Energielehre in Praxis und Theorie
- Die Chakra Meditationen, Chakra-Mantrapraxis
- Die Pancha Koshas-die 5 Energiekörper/Schichten
- Ganzheitliche Ernährung aus der Sicht des Yoga.



### **Ausbildungsinhalte:**

- Aufbau und Gestaltung von Yogastundenabläufen in vielseitigen Gruppenarbeiten
- geführte Meditationsformen aus dem Yoga
- Yoga-Entspannungstechniken, Yoga-Nidra
- 
- Yoga Didaktik/Methodik-Aufbau und Gestaltung von Yogastunden
- Die Stimm-Modulation in der Unterrichtspraxis
- Yoga-Psychologie-die psychosomatischen Wirkungen.
- 
- Prinzipien des Yogaunterrichts, Yoga-Unterrichtsgestaltung und Yogalehrproben in Übungsgruppen
- Yoga-Selbststudium und inklusive Yogakurstraining
- Ausbildungsunterlagen/Skripte
- inklusive Personal Yoga Coaching/Training.
  
- Zusätzlich Online E-Learning Service
- Abschluss Prüfung mit schriftlicher Arbeit und praktischen Gruppenanleitungen/Lehrprobe
- Anerkanntes internationales Zertifikat des Yoga Alliance Verbandes.



## **Ausbildungsstandards:**

- Unsere Yogaschule Shakti Yogoft ist international anerkannt und registriert mit RYS200h durch den YOGA ALLIANCE® Verband.
- Nach der Grundausbildung mit 200 Stunden gibt es die Möglichkeit, sich bei der Yoga Alliance als RYT200 Yogalehrer/in weltweit registrieren zu lassen und als Yogalehrer/in international zu unterrichten.

**Die Yogalehrerausbildung** endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem anerkannten Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss der Yogaschule Shakti Yogoft Berlin.

Die Teilnehmer/innen können regelmäßig innerhalb der Woche im Yogastudio am Yogakurstraining teilnehmen. Wer außerhalb von Berlin wohnt, kann am jeweiligen Wohnort das Yogatraining umsetzen.

## **Yogakurstraining:**

Die Teilnahme an einem **Yogakurstraining** mit den Kontaktstunden von 20h ist erforderlich und Pflicht für das regelmäßige trainieren des Yoga Selbststudiums und für die persönliche Weiterentwicklung im Yoga.

Die **berufsbegleitende** Yogalehrer Ausbildung findet einmal pro Monat an einem Wochenende statt, Samstag und Sonntag. 11 Wochenenden mit insgesamt im Modul 200 Ausbildung.

## **Ausbildungsgebühren:**

Die Ausbildungsgebühren sind mit einer monatlichen **Ratenzahlung** von 245,00 € zu vereinbaren. Eine individuelle Anpassung der Ratenzahlung ist möglich zum Beispiel ab 200€ Rate möglich.

**Ausbildungsgebühren insgesamt 2695€.**

**Inklusive** in der Ausbildung enthalten-Ausbildungsunterlagen, Yogakurstraining mit 20iger Abo und das Personal Yoga Coaching.

## **Teilnahmevoraussetzung:**

Mindestens 1-2 Jahre Yogapraxis, interessiert am Yoga Selbststudium und Yogakurstraining, ein Motivationsschreiben ist empfehlenswert und ein Beratungsgespräch mit der Leitung unserer Yogaschule, sowie eine Yogaprobestunde in unserer Yogaschule.

*Wir beraten Dich gerne zu unserer Yogalehrer Ausbildung!*

**Ein Beratungsgespräch** vorab vereinbaren, wir beraten dich zu unserer Yogalehrer Ausbildung an unseren Information Abenden mit Yogaprobestunde.

**Kontakt/Anmeldung:**

**Büro:** 030-81859242 und per Email: [info@yogalehrer-berlin.de](mailto:info@yogalehrer-berlin.de)

**Yogaschule Shakti Yogaloft**

Leberstr.13, VH linke Glastür

10829 Berlin

S Bahnhof S1 Julius Leber Brücke, U7 Kleistpark –nur 7 Min. Gehweg.

[www.yogalehrer-berlin.de](http://www.yogalehrer-berlin.de)

