

YOGALEHRER AUSBILDUNG 200h SHAKTI YOGALOFT BERLIN



Die Yogaschule Shakti Yogaloft von Catrin Müller und Yogateam vermitteln berufsbegleitend eine zertifizierte Yogalehrer Ausbildung, die international 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-Psychologie und die Yoga Philosophie vermittelt.

Das Yogateam vom Shakti Yogaloft lehren dich während der gesamten Yogalehrer-Ausbildung innovativ und authentisch in die Yogapraxis an, den Yogaübungsweg zu erforschen und auf dem eigenen Weg individuell zu entwickeln.

Das Grundausbildungs-Modul 200h im ersten Jahr kann auch separat belegt werden. Der Abschluss des 1. Jahres der 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 die **Aufbauausbildung** mit Modul 300UE als Vertiefung des Yogaweges mit den vielseitigen Yoga Fachthemen an unserer Yogaschule möglich.

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



Ausbildungsinhalte 200h

- 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-Übungs Aufbau.
- Yoga Ausrichtung/Alignment und Hilfestellung der Yoga Asanas
- Anatomie und Körpersymptomatik
- Yoga-Sequencing der Asana Variationen
- Ashtanga-Vinyasa Flow Yogaübungsreihen.
- Hatha-Vinyasa-Yoga-Übungspraxis
- Das 7 Chakra-System und Chakra Yoga-Praxis
- Pranayama-Atemtechniken und Reinigungstechniken
- Meditationstechniken und Meditationspraxis
- Achtsamkeitspraxis und Wahrnehmungsschulung.
- Ashtanga Marga-der klassische achtgliedrige 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
- Das Guna-System
- Ganzheitliche Ernährung aus der Sicht des Yoga.
- Yoga-Entspannungstechniken, Yoga-Nidra
- geführte Meditationsformen aus dem Yoga
- Yoga Didaktik/Methodik-Aufbau und Gestaltung von Yogastunden
- Die Stimm-Modulation in der Unterrichtspraxis
- Yoga-Psychologie-die psychosomatischen Wirkungen.



Ausbildungsinhalte 200h

- Prinzipien des Yogaunterrichts, Yoga-Unterrichtsgestaltung und Yogalehrproben in Übungsgruppen
- Aufbau und Gestaltung von Yogastundenabläufen in vielseitigen Gruppenarbeiten
- Yoga-Selbststudium und Yogakurstraining
- Ausbildungsunterlagen/Skripte
- inklusive Personal Yoga Coaching/Training.

- Zusätzlich Online E-Learning Service mit Videos, Audio und Livestream.
- Abschluss Prüfung mit schriftlicher Arbeit und praktischen Gruppenanleitungen/Lehrprobe
- Anerkanntes internationales Zertifikat des Yoga Alliance Verbandes.

Ausbildungsstandard:

Die Yogaschüler/innen werden methodisch vom Yoga Team an den Wochenenden begleitet, den eigenen Yogastil individuell und in Gruppenarbeit zu entwickeln. Integriert sind Yogaübungseinheiten innerhalb der Gruppenarbeit in dem Ausbildungsjahr zu gestalten und in Form einer Lehrprobe zum Ende der Yoga Ausbildung.

Die Yogaschule Shakti YogoLoft 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 Ausbildungsstandards unserer Yogaschule sind anerkannt für die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Präventionskurse zur Bezuschussung der Krankenkassen.



Die Yogalehrerausbildung 200h endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem anerkannten Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss der Yogaschule Shakti Yogaloft 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.

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

Ausbildungsgebühr:

1 Jahr berufsbegleitend an den Wochenenden, jeweils Grundausbildung Modul 200h: Samstag 10:00-18.00 und Sonntag 10:00-16.00h einmal pro Monat.

Inklusive Ausbildungsunterlagen, Yogakurstraining und Personal Coaching. Unsere Yogaschule ist vom Yoga Alliance Verband international anerkannt und registriert.

Die Ausbildungsgebühren sind mit 245,-€ monatlich als Ratenzahlung zu vereinbaren. Eine individuelle Anpassung der Ratenzahlung möglich (zB.200€ Rate).



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 Yoga Ausbildung!

Ein Beratungsgespräch 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

Yogaschule Shakti Yogaloft Berlin

Leberstr.13, VH linke Glastür

10829 Berlin

S Bahnhof S1 Julius Leber Brücke

