



## Yogalehrer Ausbildung im Shakti Yogaloft

Unsere Yogaschule vermittelt berufsbegleitend eine zertifizierte Yogalehrer Ausbildung die international anerkannt ermöglicht, als Yogalehrer/in RYT 200h Weltweit Yoga zu unterrichten.

Mit eigenem Standort in Berlin Kreuzberg wird eine intensive Yogapraxis in vielseitigen Yoga-Übungssequenzen der Asana gelehrt unter anderem mit Pranayama-Atempraxis Techniken, verschiedene Meditation Formen, die Mudra-Gesten, Bandha Energieverschluss und die Yoga-Psychologie und Philosophie.

Das kompetente erfahrene Yoga Team lehrt dich während der gesamten Yogalehrer-Ausbildung professionell in die individuelle Yogapraxis an, den Yogaweg zu erforschen und auf dem eigenen Weg individuell zu entwickeln.

Es wird eine fundierte Hatha Vinyasa Yoga-Übungspraxis der Asanapraxis, Pranayama, Meditation und deren Anatomie gelehrt. Die Philosophie des 8-stufigen Pfades wird mit dem Sutra nach Patanjali vermittelt. Das Grundstufen-Modul 200h im ersten Jahr hat den Schwerpunkt auf den Hatha Yoga Übungsstil, kann auch separat einzeln als Modul Grundstufe 200h als Yoga Übungsweg belegt werden.

Der Abschluss des 1. Yoga Grundstufen Jahres endet mit einer schriftlichen und praktischen Lehrproben-Einheit in der Ausbildungsgruppe gemeinsam in Gruppenanleitung und mit dem anerkannten Zertifikat der Yoga Alliance 200h der Yogaschule Yogashakti.

Nach erfolgreichem Abschluss der Grundstufe ist die Aufbaustufe mit 300UE als Weiterführung des Yogaweges in Hatha-Vinyasa-Yoga mit den vielseitigen Yoga Fachthemen im Shakti Yogaloft möglich.

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

## Ausbildungs-Inhalte:

Wer die komplette anerkannte 2,5 jährige Yogalehrer-Ausbildung mit 500UE orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY bei Yogashakti machen möchte, kann gleich im Anschluss der Grundstufe 200h in die fortlaufende Aufbaustufe 300h wechseln. Die Teilnehmer/innen werden von der Leitung Catrin Müller und Yoga-Team auf Ihrem individuellen Yogaweg begleitet.

In der fortführenden Aufbaustufe 300h werden verschiedene Yogabereiche und vertiefende fortgeschrittene Themen unterrichtet, wie zum Beispiel:



Das Yogateam lehrt unter anderem vom klassischen Hatha Yoga bis zu Ashtanga-Yoga, bewegte **Anatomie** mit Ausrichtung auf die Yogaübungsreihen, **Hatha-Vinyasa Flow Sequenzen**, Partner-Yoga, Yoga-Psychologie mit Yoga Coaching sowie in Hormonyoga an.

Die Yogaschülerinnen werden methodisch und didaktisch in **kreativen Yogasettings** an die Yogathemen herangeführt.

**Vielseitige Fachgebiete** aus dem großen **Spektrum des Yoga** werden innovativ gelehrt, wie zB Ayurveda Therapie Einführung, die **Yogatherapie Praxis** und vertiefende fortgeschrittene **Asana Yoga** Praktiken mit einem ausführlichen Curriculum und intensive Yogaübungseinheiten.

## **Ausbildung Inhalte und Überblick:**

Die Unterrichtsgestaltung und Yoga Methodik wird in vielseitigen Yoga Themen integrativ unterrichtet. Vertiefende Meditationstechniken, sowie die Yoga Philosophie -das Yoga Sutra nach Patanjali vermitteln eine vertiefende Yogapraxis auf dem Yoga Weg.

Die Yogaschülerinnen werden authentisch vom Yoga Team an den Wochenenden begleitet, den eigenen Yogastil individuell zu entwickeln.



**Die Yogalehrerausbildung** 200h/300h/500h endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem anerkannten Zertifikat der Yogaschule Yogashakti.

Teilnehmer/innen aus Berlin können kostenfrei regelmäßig einmal pro Woche im Yogaloft am Yoga Unterricht teilnehmen. Wer außerhalb von Berlin wohnt, kann am jeweiligen Wohnort sich einen Yoga Kurs suchen. Die Teilnahme an einem Yoga Kurs ist erforderlich für das regelmäßige trainieren und die Weiterentwicklung auf dem Yoga Weg.

**Ein Quereinstieg** in die Aufbaustufe 300h ist für Yogalehrer mit 200h möglich!

**Die Modul-Inhalte Grundstufe 200h, Aufbaustufe 300h und 500h:**

- **Hatha-Yoga-Übungspraxis** mit Asanas, Pranayama, Meditation, Bandhas, Kriyas, Mudras
- Surya (Sonne)-Namaskar Variationen, Chandra (Mond)-Namaskar
- Hatha-Vinyasa-Sequenzen
- Systematischer Yoga-Übungsaufbau an den Wochenenden
- Anatomie, bewegte praktische Anatomie
- Einführung Ashtanga-Yoga nach Pattabhi Jois
  
- **Vinyasa-Flow-Yoga Übungsreihen** Sequenzen
- Vermittlung der 7 Chakra-Yogapraxis, Pranayama-Atemtechniken, Reinigungstechniken, Meditationsschulung, Mantra, Visualisation, Chakra-Meditation, Klang-Meditationen.

## Ausbildungs-Inhalte:

- Yoga-Adjustments/Assists-Yoga-Ausrichtung in Yogapraxis
- Hatha-Yoga Philosophie, Hathayoga-Pradipika, das Yoga Sutra-Patanjali-Philosophie, Ernährung und Yogatherapie-Vinyasa Krama.
- Die Chakren-Yoga-Übungspraxis, Chakren-Yoga, Chakren-Meditation, Chakra-Mantra
- Einführung in Ayurveda Dosha System, das Guna-System
- Partnerworks an Asana-Beispielen.
- Stressbewältigung durch Yogaentspannungstechniken /Yoga-Nidra, Body-Scan.
- die psychosomatischen Wirkungen der Yoga-Psychologie
- Vermittlung & Prinzipien des Yogaunterrichts & Yogalehrproben, Yoga-Übungsgruppen
- Aufbau der Yogastunden, Yoga-Didaktik & Methodik, Stimm-Modulation.
- Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Umkehrhalten, Standposen, Drehungen.



## Der Ausbildung Verlauf:

- praktische Yoga-Lehr-Settings und Gruppenarbeit.
- Unterrichtsmethodik und Supervision und Coaching.
- schriftliche [&] praktische Lehrproben, mündliche Abschlussprüfung. pädagogische Yogavorstellstunden und weitere Lehrproben innerhalb der Yogalehrerausbildung.
- regelmäßiger kostenfreier Besuch an Yogakursen für dein Yogatraining.
- Abschlussprüfung mit Zertifikat 200UE und Zertifikat 500UE. Individuelle Begleitung mit unserem Yogalehrer-Ausbildung Team.
- Die Yoga Schüler/innen werden über die gesamte Ausbildungsdauer von unserer Ausbildungsleitung auf ihrem persönlichen Yoga Weg kompetent begleitet. Personal Coaching ist in der Yogalehrer-Ausbildung für die Teilnehmerin/innen individuell integriert.
- **Yoga Alliance Verband:**

- **Unsere Yogaschule Shakti Yogoft** ist international anerkannt und registriert mit RYS200h durch den YOGA ALLIANCE® Verband. Nach der Grundstufenausbildung 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 Ausbildungs-Standards der Yogaschule Yogashakti sind anerkannt für die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle von Yoga-Präventionskursen zur Bezuschussung für KK-Kurse.

Mit unserer Yogalehrer-Ausbildung 500UE, können Sie Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY werden.

### **Das Modulstufensystem:**

Alle Module können separat belegt werden.

### **Grundstufen Modul 200h:**

Dauer 1 Jahr berufsbegleitend an den Wochenenden, siehe Termine Online auf Yogalehrerausbildung Seite, jeweils Samstag 10.00-18.00 & Sonntag 10.00-16.00h (1UE=45Minuten) einmal pro Monat. Plus Yoga Skript Material, inklusive kostenfreies Yoga Kurstraining, sowie individuelles Coaching & Supervision.

Anerkanntes Zertifikat vom Yoga Alliance Verband 200h von Yogaschule Yogashakti.

**Der Ausbildungspreis** ist 12x 225,-€ monatlich als Ratenzahlung möglich. Insgesamt 2700€. Studenten und Arbeitslose erhalten einen Rabatt von 150,-€. Übernachtung ist gegen 10,-€ Spende im Yogoft für Anreisende an den Wochenenden. Unserer Yogaschule ist **ESF Förderungsanerkannt** für den Bildungsgutschein.

### **Aufbaustufe Modul 300h:**

Dauer an 15 Ausbildungs-Wochenenden finden einmal pro Jahr in kleinen Übungsgruppen bis max. 15 Personen statt. Für schon erfahrene Teilnehmer/innen ist ein **Quereinstieg** mit Nachweis 200h von Yoga-Praxis möglich, oder gleich im Anschluss der Grundstufe geht es mit der Aufbaustufe weiter.



**Der Ausbildungspreis** für die Aufbaustufe beträgt 245,-€ monatlich in Form einer Ratenzahlung. (Individuelle Vereinbarung möglich). Insgesamt kostet die Aufbaustufe 3675€ für 15 Ausbildungswochenenden. Studenten und Arbeitslose erhalten 100€ Ermäßigung.

**Die Bildungsprämie ESF** ist anerkannt für unserer Yogaschule. Die Yogalehrer Ausbildung endet mit einer schriftlichen & praktischen Lehrproben Prüfung und einem anerkanntem Zertifikat der Yogaschule Yogashakti. Supervision und Coaching sind individuell im Ausbildungsverlauf integriert.

### **Gesamte Ausbildung Modul 500h:**

Die gesamte Yogalehrerausbildung mit 500UE ist orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY. Die Kosten betragen 245,-€ monatliche Ratenzahlung, in der Ausbildung. inklusive sind Prüfungsgebühren, die Lehrskripte, Yogatraining, Coaching und Supervision. Nach der Ausbildung kannst du Mitglied beim BDY werden.

Die Bildungsprämie ESF ist für alle Module in unserer Yogaschule anerkannt.



### **Ausbildungs-Leitung:**

Gründerin und Leiterin der Yogaschule ist Catrin Müller. Sie ist anerkannte Yogalehrerin in Hatha Yoga (500h) und Vinyasa Flow Yoga (300h) und hat bei vielen anerkannten Yogalehrern in Ausbildungen Yoga praktiziert auf ihren Yoga Weg.

Catrin verfügt mehr als 800h Ausbildungsstunden und hat eine vielseitige langjährige Yogapraxis und Meditation Erfahrung seit über 20 Jahren. Seit 2004 leitet Sie berufsbegleitende Yogalehrer Ausbildungen im In/& Ausland an. Sie ist seit dem Jahr 2007 Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY und ihre Yogaschule ist international anerkannt vom Yoga Alliance Verband.

### **Ausbildungs-Team:**

verfügen über professionelle Kenntnisse in ihren jeweiligen Fachgebieten und langjährige Yoga Praxiserfahrung. Die Yoga Schüler/innen werden über die gesamte Ausbildungsdauer auf ihrem persönlichen Yoga-Weg individuell vom Yoga Team begleitet.

*„Gerne rufen Sie uns an, wie beraten Sie gerne zur Yogalehrer-Ausbildung.“*

### **Teilnahmevoraussetzung:**

Mindestens 1-2 Jahre Yogapraxis, Abschluss einer Berufs-Ausbildung oder Studiums, Interessiert am Selbststudium-Yogatraining, ein Motivationsschreiben ist empfehlenswert und ein Informationsgespräch mit der Leitung unserer Yogaschule sowie Yogaprobestunde in unserer Yogaschule.

### **Bildungsprämien-Gutschein:**

Unsere Yogaschule wird als berufliche Weiterbildung mit einer **Bildungsprämie bis zu 500€ gefördert**. Der Bildungsprämien-Gutschein ist für Erwerbstätige mit einem Einkommen bis max. 20.000 im Jahr. Der Prämiegutschein wird vor der Anmeldung zur Yoga-Ausbildung beantragt und mit den Gesamtkosten verrechnet.

**Weiterführend** kannst du mit dem Yogalehrer-Ausbildungsmodul 500h Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY werden. Die Mitgliedschaft kann nach erfolgreicher Abschlussprüfung unserer Yoga-Ausbildung 500h bei dem Berufsverband beantragt werden.

**Kontakt/Anmeldung:** Bei Interesse rufen Sie uns gerne zu einem Informationsgespräch oder Yogaprobestunde an, unter Tel.: 030-81859242 oder **Email:** [info@yogalehrer-berlin.de](mailto:info@yogalehrer-berlin.de).

