

Berufsbegleitende Yogalehrer-Ausbildung Im Shakti Yogaloft



Unsere Yogaschule vermittelt berufsbegleitend seit 2010 mit eigenem Standort in Berlin Kreuzberg eine intensive Yogapraxis mit den vielseitigen Yoga-Übungssequenzen in den Asana Yoga-Grundstellungen, Pranayama Atempraxis Techniken, verschiedene Meditation Formen und die Mudra-Gesten, Bandha Energieverschluss und die Yoga-Philosophie.

Die Ausbildungsleiterin Catrin Müller und das Yoga Team begleiten während der gesamten Yogalehrer-Ausbildung die Yogaschüler/innen kompetent und professionell, die individuelle Yogapraxis auf dem eigenen Weg zu entwickeln und zu erforschen.

Es wird eine fundierte Hatha Vinyasa Yoga-Übungspraxis der Asana, Pranayama, Meditation und deren Anatomie gelehrt. Die Philosophie des 8-stufigen Pfad wird mit dem Sutra nach Patanjali unterrichtet. Das **Grundstufen-Modul 200h** im ersten Jahr hat den Schwerpunkt auf den Hatha Yoga Übungsstils, kann auch separat einzeln als Modul **intensive Yoga Übungspraxisweg** belegt werden.



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

Nach erfolgreichem Abschluss der Grundstufe ist die **Aufbaustufe mit 300UE** als Weiterführung des Yogaweges in Hatha-Vinyasa-Yoga mit 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.

Die Ausbildungsstruktur/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 in die fortlaufende Aufbaustufe 300UE wechseln. Die Teilnehmer/innen werden von der Leitung Catrin Müller und Yoga-Team auf Ihrem individuellen Weg 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 Kleingruppenarbeit in kreativen Rollenspielen 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 Yogapraxis.

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 entforschen.

Die Yogalehrerausbildung 300h/+500h endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem Zertifikat der Yogaschule Yogashakti, orientierend an den **Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY**.

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-Übungs Aufbau 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.

Weitere 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.

Yogalehrer-Ausbildung im Shakti-Yogaloft



Der Ausbildungs 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.
- 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 Yogashakti: Alle Module können separat belegt werden!

Grundstufen Modul 200h:

Dauer 12 Monate berufsbegleitend an den Wochenenden, siehe Termine Online auf Yogalehrerausbildung Seite, jeweils Samstag 10.00-18.00 & Sonntag 10.00-16.00h einmal pro Monat. Plus Yoga Skript Material, inklusive kostenfreies Yoga Kurstraining, sowie individuelles Coaching & Supervision. Abschluss mit Zertifikat 200h der Yogaschule Yogashakti.

Der Ausbildungspreis ist 245,-€ monatlich als Ratenzahlung möglich. Studenten und Arbeitslose erhalten einen **Rabatt** von 150,-€. Übernachtung ist gegen 10,-€ Spende im YogoLoft für Anreisende an den Wochenenden.

Unserer Yogaschule ist ESF Förderung anerkannt für den **Bildungsgutschein**.

Aufbaustufe Modul 300h:

Dauer 15 Monate an den Wochenenden 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 ist 245,-€ monatlich in Form einer Ratenzahlung. Insgesamt kostet die Aufbaustufe 3675€. Studenten und Arbeitslose erhalten **150€ Ermäßigung**. Die Bildungsprämie ESF ist möglich!

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 in 2,5 Jahren:

Die gesamte Yogalehrerausbildung in 2,5 Jahren mit 500UE ist orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY. Die Kosten betragen für alle Module 245,-€ monatliche Ratenzahlung, insgesamt 6615€ für die 500h Ausbildung. **inklusive sind Prüfungsgebühren**, die Lehr Skripte, sowie Coaching und Supervision.

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 und hat eine vielseitige 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.

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.

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

Teilnahmevoraussetzung:

Mindestens 1-2 Jahre Yogapraxis, Abschluss einer Berufs-Ausbildung oder Studiums, Interessiert am Selbststudium-Yogapraxis, ein Motivations schreiben 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.

Mitgliedschaft im Berufsverband BDY:

Mit unserer Yogalehrerausbildung 500UE können Sie Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY werden. Die Mitgliedschaft kann nach erfolgreichem Abschluss der Yogaausbildung 500UE extra beim Berufsverband beantragt werden.

Ausbildungszeiten:

Die Yogalehrerausbildungs-Wochenenden finden jeweils am Samstag 10:00-18:00h und Sonntag 10:00-16:00h, jeweils begleitend mit Yoga-Skript, inklusive Yoga Kurs und individuelles Coaching & Supervision. Die Ausbildungszeiten der Yoga Wochenenden von allen Modulen sind Online unter der Yogalehrerausbildungsseite zu finden!

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

YOGALEHRER-AUSBILDUNG • YOGAKURSE • YOGAREISEN



Shakti-Yogaloft

Urbanstr. 67 • 10967 Berlin
☎ 030- 81859242

www.yogalehrer-berlin.de

