



Yogalehrer Ausbildung im Shakti Yogoalof

Die Yogaschule Yogashakti vermittelt berufsbegleitend seit 2010 mit eigenem Standort in Berlin Kreuzberg eine innovative Yogapraxis in vielseitigen Yoga-Übungssequenzen der Asana-Yogapraxis, Pranayama-Atempraxis Techniken, verschiedene Meditation Formen, 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 professionell in die individuelle Yogapraxis an, diese auf dem eigenen Weg zu entwickeln und zu erforschen.

Es wird eine fundierte Hatha Vinyasa Yoga Übungspraxis der Asana Praxis, Anatomie, Pranayama, Meditation und Philosophie des Yoga gelehrt. Die Philosophie des 8-stufigen Pfad 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 intensiver Yoga Übungsweg belegt werden.

Der Abschluss des 1. Yoga Grundstufen Jahres endet mit einer schriftlichen und praktischen Lehrproben-Einheit in deiner Ausbildungsgruppe gemeinsam und mit anerkanntem Zertifikat 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 Yogoalof möglich.

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

Die 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 nach der Grundstufe in die fortlaufende Aufbaustufe 300UE wechseln. Die Teilnehmer/innen werden von der Leitung Catrin Müller und Yoga-Team auf Ihrem individuellen Yogaweg individuell 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 hin 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 **praktischen Yoga Unterricht** an die Yogathemen herangeführt.

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

Ausbildung im 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 ausgebildet, den eigenen Yogastil individuell zu entwickeln.



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-Übungsaufbau an den Wochenenden
- Anatomie, bewegte praktische Anatomie
- Einführung Ashtanga-Yoga nach Pattabhi Jois

- **Vinyasa-Flow-Yoga Übungsreihen**
- Vermittlung der 7 Chakra-Yogapraxis, Pranayama-Atemtechniken, Reinigungstechniken, Meditationsschulung, Mantra, Visualisation, Chakra-Meditation, Klang-Meditationen.
- Yin Yoga Praxis.



Die Yoga Themen und 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.



- **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: Frühbucher Rabatt 100€ bis 01.07.2019!

Dauer 1 Jahr 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.

In monatlicher Ratenzahlung 225,-€ möglich, oder gesamter Preis ist 2700€ für 12 Ausbildung Wochenenden. 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 an 15 Ausbildungs-Wochenenden ab 09/2019-12/2020 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 ist 245,-€ monatlich in Form einer Ratenzahlung. Insgesamt kostet die Aufbaustufe 3675€. Studenten und Arbeitslose erhalten 150€ Ermäßigung. Bei Gesamtzahlung gibt es einen Rabatt von 100€.

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.

Ausbildung Modul 500h: Die gesamte Yogalehrerausbildung in 2,5 Jahren mit 500UE ist orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY. Die monatliche Ratenzahlung ist für alle Module möglich. Gesamte Yogalehrer Ausbildung ist insgesamt 6375€ für die 500h Ausbildung. inklusive sind Prüfungsgebühren, die

Lehr Skripte, Yogatraining, 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.

Kontakt/Anmeldung:

Bei Interesse rufen Sie uns gerne zu einem Informationsgespräch mit 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-Yogatraining, ein Motivationsschreiben ist empfehlenswert und ein Informationsgespräch mit der Leitung unserer Yogaschule, gerne auch per Telefon und wenn aus Berlin eine 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.

Kontakt/Anmeldung:

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

Ort:

Shakti Yogaloft

Urbanstr.67, 4.Aufgang rechts.

10967 Berlin

<https://www.yogalehrer-berlin.de>