

Berufsbegleitende Yogalehrer-Ausbildung

Mit Yogashakti



Unsere Yogaschule Yogashakti vermittelt 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-Yoga-Übungspraxis mit Yoga-Assists-Ausrichtung der Asana, Pranayama, Meditation und deren Anatomie gelehrt. Die Philosophie des 8-stufigen Pfad wird mit dem Sutra nach Patanjali unterrichtet. Das Yoga-Grundstufen-Modul im ersten Jahr hat den Schwerpunkt auf den Hatha-Yoga-Übungsstils, kann auch separat einzeln als intensive Yoga Übungspraxisweg belegt werden.

Der Abschluss des 1. Grundstufen Jahres endet mit einer schriftlichen und praktischen Lehrproben-Einheit und Zertifikat (200UE) der Yogaschule Yogashakti. Nach erfolgreichen Abschluss der Grundstufe ist die Aufbaustufe mit 300UE als Weiterführung des Yogaweges in Hatha-Vinyasa-Yoga mit vielseitigen Fachthemen im Shakti Yogaloft möglich.

Wir beraten Sie gerne nach der Yogaprobestunde oder zum Infogespräch in unserer Yogaschule, rufen Sie uns an!

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

Yogalehrerausbildung mit Yogashakti:

Wer die **komplette anerkannte 2,5 jährige Yogalehrer-Ausbildung** mit 500UE anlehnd 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 werden verschiedene Yogabereiche und vertiefende fortgeschrittene Themen unterrichtet, wie zum Beispiel:

Die Ayurveda Therapie Einführung, Yogatherapie Praxis, mit vertiefenden 108 Asana Yoga Praktiken und mit einem Yoga Curriculum, Einführung in Ashtanga-Yoga, bewegte Anatomie mit Ausrichtung der Asana, Hatha Vinyasa Yogaübungsreihen, Partner-Yoga Sequenzen, Yoga-Psychologie, Hormonyoga, Unterrichts Gestaltung und Methodik mit Lehrproben, Schwangeren-Yoga und vertiefende Meditationstechniken, sowie das Yoga Sutra nach Patanjali.

Die Yogalehrerausbildung 500 UE endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem Zertifikat der Yogaschule Yogashakti, orientierend an den BDY 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.

Modulstufen sind Grundstufe 200UE, Aufbaustufe 300UE und 500UE:

- 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.



Die Yoga 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.



Yogalehrer-Ausbildung im Shakti-Yogaloft



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 Besuch an Yogastunden und Yogatrainings.
- Abschlussprüfung mit Zertifikat 200UE und Zertifikat 500UE. Individuelle Begleitung mit unserem Yogalehrer-Ausbildungs-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:

Grundstufen-Modul 200h in 10 Monaten:

Mit 10 Yoga Wochenenden mit Samstag 10.00-18.00 & Sonntag 10.00-16.00h einmal pro Monat, jeweils Dauer 1 Jahr. Vom Yoga-Team werden Intensiv Schwerpunkte in den Yoga-Modulen unterrichtet, plus Yoga Skript Material, inklusive Yoga Kurs, sowie individuelles Coaching & Supervision. Abschluss mit Zertifikat 200UE der Yogaschule Yogashakti.

Die Gebühr kann in Form einer **monatliche Ratenzahlung** ab 200€ erfolgen. Insgesamt kostet die Yogalehrerausbildung 2450€. Studenten und Arbeitslose erhalten 150€ *Ermäßigung* (2300€). Übernachtung ist möglich gegen Spende im Yogaloft für Anreisende von an den Wochenenden möglich.

2. Aufbaustufen-Modul 300h in 1,5 Jahren:

mit 15 Yoga-Wochenenden in 1,5 Jahren für schon erfahrene Teilnehmer/innen ist ein Quereinstieg mit Nachweis von Yoga-Praxis möglich, oder gleich im Anschluss der Grundstufe geht es mit der Aufbaustufe weiter.

Die Ausbildungskosten können in Form einer monatliche Ratenzahlung ab 200-245€ erfolgen. Insgesamt kostet die Aufbaustufe 3675€.

Studenten und Arbeitslose erhalten 150€ Ermäßigung.

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.

Yogalehrerausbildung 500 UE in 2,5 Jahren:

Die gesamte Yogalehrerausbildung in 2,5 Jahren mit 500UE ist anlehnend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY der Yogaschule Yogashakti. Die Gebühren betragen insgesamt 6125€ inklusive Prüfungsgebühren mit den Lehr-Skripte, sowie Supervision. Eine Ratenzahlung ab 200€, ist nach Absprache mit der Leitung möglich.



Ausbildungs-Leitung:

Gründerin und Leiterin der Yogaschule ist Catrin Müller. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin in Hatha Yoga und Vinyasa Yoga mit mehr als 800+ und hat eine langjährige vielseitige Yogapraxis Erfahrung seit 20 Jahren. Sie ist seit dem Jahr 2007 Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY.

Ausbildungs-Team Yogashakti:

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

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, Informationsgespräch und Yogaprobestunde in unserer Yogaschule.

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

Ausbildungskosten:

Eine monatliche Ratenzahlung ab 200-245€, für alle Module nach Absprache möglich. Studenten und Arbeitslose erhalten 150€ Ermäßigung. Die Yogaschule ist für den **Bildungsgutschein ESF- Prämie** anerkannt.

Yogaschule Yogashakti ist ESF Förderung anerkannt für den Bildungsgutschein.

Information zur Bildungsprämie.

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 erfolgreichen Abschluss der Yogaausbildung 500UE extra beim Berufsverband beantragt werden.

Zeiten:

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.

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

Yogateam Yogashakti

