



YOGALEHRER AUSBILDUNG IM SHAKTI YOGALOFT

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.

Die Ausbildungsleiterin Catrin Müller und Yoga Team lehren dich während der gesamten Yogalehrer-Ausbildung innovativ in die Yogapraxis an, den Yogaweg zu erforschen und auf dem eigenen Weg individuell zu entwickeln.

Die Grundausbildung umfasst 200h und findet an den Wochenenden einmal pro Monat statt. Es wird eine fundierte Yoga-Übungspraxis mit Asana, Pranayama, Meditation und die Philosophie des 8-stufigen Pfad nach Patanjali gelehrt.

Das **Grundausbildung**-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.

Yogalehrer-Ausbildung im Überblick:

Wer die gesamte Yogalehrer-Ausbildung mit Modul 500h orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY an unserer Yogaschule machen möchte, kann im Anschluss nach Modul 200h, in die fortlaufende Aufbauausbildung 300h wechseln und Yoga weiterstudieren. In der fortführenden Aufbauausbildung werden verschiedene Yogabereiche/Themen unterrichtet-

Die Hatha und Vinyasa Yoga Übungspraxis wird in der gesamten Aufbauausbildung gelehrt mit vielseitigen Yoga Fachthemen an den Wochenenden u.a. in Ashtanga Vinyasa Yogaübungspraxis, Ayurveda Einführung, vertiefende Meditation Techniken und Yogatherapie Einführung zu verschiedenen Gesundheitsthemen und die Yoga Psychologie mit Personal Yoga Coaching.

Die Yogaschüler/innen werden methodisch und didaktisch in Kleingruppen an die Yogathemen herangeführt. Die Yoga Methodik/Didaktik und Pädagogik wird in Unterrichtsgestaltung in Form von Gruppengestaltung kreativ und praktisch umgesetzt.



Ausbildungsthemen:

- 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-Übungsaufbau.

- Yoga Ausrichtung/Alignment der vielseitigen Asana
- Anatomie und Körpersymptomatik
- Yoga-Sequencing der Asana Variationen
- Ashtanga-Vinyasa-Yogaübungsreihe.

- **Ausbildungsthemen:**
- 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.

- 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 der Yoga Alliance.



Yogalehrer Ausbildung in Modulsystem:

Die Yogaschülerinnen werden methodisch vom Yoga Team an den Wochenenden begleitet, den eigenen Yogastil individuell zu entwickeln und Yogastundeneinheiten in dem Ausbildungsjahr zu gestalten und in Form von Lehrproben Einheiten innerhalb der Gruppenarbeit anzuleiten.



Die Yogalehrerausbildung endet mit einer schriftlichen Abschlussarbeit und einer praktischen Lehrproben Prüfung und einem anerkannten Zertifikat der Yogaschule Shakti Yogaloft Berlin.

Die Teilnehmer/innen aus Berlin können regelmäßig innerhalb Woche im Yogastudio am Yoga Unterricht 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.

Die Ausbildungsstandards:

Die Yogaschule Shakti Yogaloft 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 von Yoga-Präventionskursen zur Bezuschussung für KK-Kurse.

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

Ausbildungsgebühr:

1 Jahr berufsbegleitend an den Wochenenden, jeweils Grundausbildung Modul 200h: Samstag 09.30-18.00 und Sonntag 09.30-16.00h 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).

Studenten erhalten 100€ Rabatt Ermäßigung.

Unsere Yogaschule ist für den Bildungsgutschein ESF Förderung anerkannt.

Aufbauausbildung Modul 300h:

Dauer der Aufbauausbildung 300h mit insgesamt 15 Ausbildungs-Wochenenden und für schon erfahrene Teilnehmer/innen ist ein Quereinstieg mit Nachweis einer Yoga Ausbildung mit Zertifikat 200h an unserer Yogaschule möglich und im Anschluss der Grundausbildung, kann die Yogalehrer Ausbildung mit Modul 300h weitergeführt werden.

Der Ausbildungspreis für die Aufbauausbildung 300h ist mit einer Rate von 245,-€ monatlichen Ratenzahlung zu vereinbaren. (Individuelle Vereinbarung möglich). Die Bildungsprämie ESF ist anerkannt für unserer Yogaschule.

Unsere Yogalehrer Ausbildung ist anerkannt für die Bezuschussung von Krankenkassen Yogakursen von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP.

Ausbildung Modul 500h: Die gesamte Yogalehrerausbildung mit 500UE ist orientierend an dem Berufsverband der Yogalehrenden e.V., BDY. Nach der Ausbildung kannst du Mitglied beim BDY werden.

Ausbildungsleitung:

Gründerin und Leiterin der Yogaschule ist Catrin Müller. Sie ist anerkannte Hatha Yoga Yogalehrerin (500h) und Vinyasa Flow Yogalehrerin (300h) und hat bei vielen Yogis und Yogalehrern den Weg des Yoga studiert. Seit 2004 leitet Sie berufsbegleitende Yogalehrer Ausbildungen im In und Ausland an.

Sie hat in den letzten 15 Jahren insgesamt über 750 Yogalehrer/innen an ihrer Yogaschule in Berlin ausgebildet.

Das Ausbildungsteam:

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.

Teilnahmevoraussetzung:

Mindestens 1-2 Jahre Yogapraxis, Interessiert am Yoga Selbststudium und Yogakurstraining, ein Motivationsschreiben ist empfehlenswert und ein Informationsgespräch mit der Leitung unserer Yogaschule sowie Yogaprobestunde in unserer Yogaschule.

*Ein **Info-Beratungsgespräch** vereinbaren, wir beraten dich zu unserer Ausbildung oder komm vorbei zu unseren Information Abenden!*

Information/Anmeldung:

Büro: 030-81859242 oder per **Email:** info@yogalehrer-berlin.de

Yogaschule Shakti Yogaloft

Urbanstr.67, 4.Aufgang rechts.

10967 Berlin

www.yogalehrer-berlin.de

