

Yogawege

YOGA AUSBILDUNGEN



BON
VOY
AGE

DIE REISE KANN BEGINNEN



Herzlich Willkommen!

Ich bin Christine Stiessel, Gründerin und Visionärin von Yogawege. Es ist mir eine große Ehre, dass du mit dem Gedanken spielst, dein Yoga auf ein neues Niveau zu heben, etwas für dich selbst zu tun und gleichzeitig eine innere und äußere Reise anzutreten, die wohl einmalig ist.

Alle unsere Ausbildungen sind die Fusion aus unseren über 15 Jahren Praktizieren, Lehren und Studieren des Yoga. In den letzten zehn Jahren durften wir inzwischen mehr als 1000 Teilnehmerinnen auf ihrem Yogaweg begleiten. Wir haben unser Bestes gegeben, unsere Erfahrungen zu reflektieren, zu sortieren und auf den Punkt zu bringen. In unseren Ausbildungen präsentieren wir euch, die für uns wichtigsten Themen der Yogawelt. Jedes davon stellt einen ersten Schritt dar, von dem aus ihr forschen und erkunden gehen könnt.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Alles Liebe,

Christine Stiessel

A woman with long brown hair, wearing a dark green jacket, a blue sweater, and a grey scarf, stands in a field of tall grass. She has her arms outstretched to the sides and is looking upwards with a joyful expression. The background consists of bare, grey trees, suggesting a winter or late autumn setting. The overall mood is peaceful and uplifting.

Nimm dir einen Moment Zeit

Namasté ist mehr als ein Wort.

Mit Respekt und Ehrfurcht ist
Namasté ein Weg, die Realität
anderer zu sehen.

Namasté ist ein
Gruß an Respekt und Ehrfurcht.

Ein traditioneller indischer Gruß, der
wörtlich übersetzt "Ich verneige mich
vor dir" bedeutet.



AUSBILDUNGEN BEI YOGAWEGE

01

ONLINE YOGATRAINER 100H

Zertifikatsausbildung

02

ONLINE AUFSCHULUNG YOGALEHRER 200H

Zertifikatsausbildung Yoga Alliance

03

ADVANCED YOGALEHRER 300H

Leuchtfeuer - Ausbildung in Drei Modulen

04

KINDERYOGALEHRER 95H

Zertifikatsausbildung

05

LIVE YOGALEHRER 200H

Zertifikatsausbildung - Reise zur Quelle

06

KOMPAKT AUSBILDUNG 200H

Zertifikatsausbildung - 100H ONLINE & 100H LIVE





EINE AUSBILDUNG IM NEUEN FORMAT

Yoga ist mehr als "Turnübungen". Es ist viel mehr als tiefe Dehnungen und ein Gefühl der Ruhe. Es ist eine echte Selbsterkenntnis. Es ist das Stillen des Geistes, es ist die Art und Weise, wie du mit der Welt und allem in ihr interagierst, es ist Lebensfreude. Es ist eine erfahrbare Verbindung zwischen Geist und Körper.

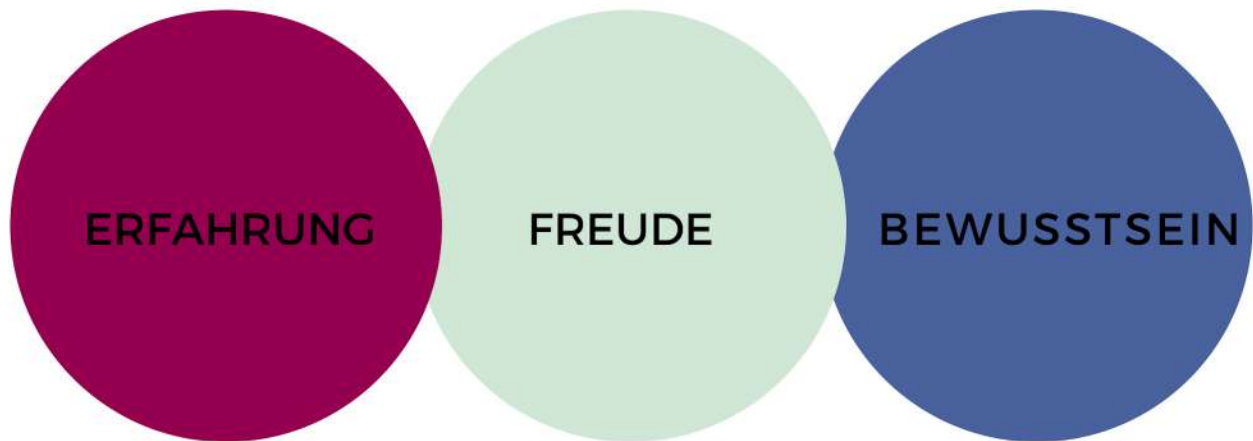
Und je mehr man Yoga auf andere Aufgaben des täglichen Lebens anwenden kann, z.B. beim Abwaschen von Geschirr, Schreiben von E-Mails oder Treffen von Entscheidungen, kann es zu etwas werden, was uns den ganzen Tag begleitet, auch abseits der Matte.

Wenn wir uns den täglichen Aufgaben aus einer yogischen Sicht widmen, sind wir bewusster in allem was wir tun. Wir sind präsent im Moment, uns selbst treu, offen und flexibel. Es gelingt uns immer leichter die volle Aufmerksamkeit zu halten und mit einem offenen Herzen auf das Leben zu zugehen.

Wir bieten dir in unseren Ausbildungen die Möglichkeit, in die unterschiedlichen Techniken einzutauchen und erste Schritte auf dem Weg des Unterrichtens zu setzen.

Wir bilden dich zum professionellen Yogalehrenden aus, damit du dir endlich endlich mehr Gleichgewicht in deinen Alltag holst und nebenbei deine ersten Yogakurse leitest! Wir haben bisher mehr als 700 TeilnehmerInnen in Österreich, Deutschland und der Schweiz ausgebildet!

WARUM YOGAWEGE?



Die Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf:

- ★ Persönlichkeitsentwicklung durch die Tools und Techniken des Yoga
- ★ Fokus der Asanas auf Medical Yoga nach Spiraldynamik® u.a. Yogastile
- ★ Ausgleich im Alltag und etwas für dich selbst tun
- ★ Andere Menschen inspirieren und begeistern
- ★ Ein zweites berufliches Standbein aufbauen mit Yogakursen

Wir sind seit 2010 ein Ausbildungsinstitut!

- ★ Mehr als 12 Jahre Ausbildungserfahrung und über 800 Absolventen!
- ★ Schulenübergreifender Zugang – Tradition trifft Moderne
- ★ Expertinnenteam an Vortragenden
- ★ Yoga Alliance®-Mitglied seit 2010
- ★ Spiraldynamik®-Lizenzpartner seit 2017

ENERGIE & SPIRIT AUF DER REISE

Doch nicht nur die klassischen Inhalte begleiten uns durch die Zeit, sondern auch energetische Aspekte. Die unterschiedlichen Qualitäten der acht tantrischen Chakras begleiten uns durch alle Wochen, auch abseits der Matte und während der Ausbildungszeit. Diese Kraftzentren werden uns wie ein Leitfaden sein, der uns nährt, zentriert und die Mitte finden lässt.



Mooladhara
Chakra



Svadishtana
Chakra



Manipura
Chakra



Anahata
Chakra



Vishudda
Chakra



Ajna
Chakra



Bindu Chakra



Sahasrara Chakra



"Die Ausbildung übermittle Erfahrungen und Wissen über die "große Welt" des Yoga. Es werden Einblicke ermöglicht in alle Facetten des Yoga, der Asanapraxis, der Philosophie, sowie der Religion/Spiritualität dahinter. Genau das, was der Name Yogawege für mich bedeutet: Durch die Ausbildung Level 1 konnte ich unterschiedlichste Erfahrungen und Einblicke gewinnen, die meinen individuellen Yogaweg gestalten. Ich kann mir selber aussuchen, welchen Weg ich gehen möchte. Alle Lehrenden vermitteln unterschiedlichste Ansichten, wie sie Yoga verstehen und praktizieren (Asanas, im Alltag, gedanklich ...) & trotzdem sind sie für mich eine Einheit, die gemeinsam einen Weg gehen- den Weg des Yoga, indem sie Yoga leben!"

Stefanie

01

ONLINE YOGATRAINER-AUSBILDUNG

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG - 100 STUNDEN

In dieser Ausbildung vermitteln wir dir die Essenz aus unseren zehn Jahren Erfahrung - wir haben unser Wissen um die Grundlagen des Yoga Unterrichts und eines ganzheitlichen Zugangs zum Yoga in fünf Module über 16 Wochen zusammengefasst.

Die Lektionen sind in einzelne Wochenabschnitte aufgebaut und beinhalten eine Übungspraxis und theoretische Videos, Präsentationen und Audios. Wir nutzen hierzu die Plattform "Kajabi".

Regelmäßige Live Calls via Zoom ergänzen die Inhalte, um viele ganzheitliche Aspekte wie Mudras, Mantras oder Yoga Mythologie. In diesen Zoom Calls ist auch Platz für alle deine Fragen, Gruppenarbeiten und gemeinsames Erarbeiten von Themen.

Für unsere Gruppenkommunikation nutzen wir eine Facebook Gruppe in der du deine Fragen stellen kannst oder auch Tipps von deinen Kolleginnen erhältst.



Testimonial



"Ja, ich freu mich auch sooooo. Es ist ein großer Gewinn, Dich kennen gelernt zu haben und Deine Ausbildung ist/war echt feine Sahne, diese ganzheitliche Yoga-Sicht ist genau das, was ich wollte und was meiner Meinung nach - dem Yogageist entspricht. Deine Menschenliebe zeichnet Dich überdies aus. Du bist definitiv am rechten Platz und hast Deine Lebensaufgabe gefunden und lebst sie, das ist wunderbar. Denn jeder Mensch hat besondere Talente und etwas, das er/sie - zur Freude und Bereicherung aller - in die Welt bringen soll. Und bei dir ist es die Yogalehrerin/ Ausbildnerin. Great! Danke, dass ich dabei sein durfte :-)"



Testimonial



"Ein herzliches Dankeschön an das gesamte Team! In diesem Ausbildungsjahr bin ich immer wieder an meine physischen Grenzen gestoßen. Und immer wieder wurde ich motiviert, mich weiter auszuprobieren. Den Geist unter Kontrolle zu bringen gelingt immer besser. Vom Außen ins Innen und zur Ruhe zu kommen, ist jedes Mal eine bereichernde, entspannende und beglückende Erfahrung. Diesen Weg will ich weitergehen ... "

ONLINE FORMATE 2022



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

EINBLICK IN DIE AUSBILDUNGSINHALTE YOGA TRAINER

Modul 1 - Geschichte des Yoga - eine Einführung Woche 1 - 2

- Die Entwicklung und Geschichte des Yoga
- Der Hatha Yoga und seine Techniken

Modul 2 - Vertiefende Praxis, Anatomie Basics, Asanas anwenden und verstehen Woche 3 - 10

- Asanas in Bewegung verstehen und anwenden können
- Anatomie Basics von Kopf bis Fuß und Ausrichtung nach dem Konzept des Medical Yoga, Körperbewusstsein schulen

Modul 3 - Atem, Meditation Woche 11-13

- Theorie und Praxis des Atems und der Meditation
- Einfache Atem- und Meditationstechniken anwenden lernen

Modul 4 - Unterrichtstechniken, Sequenzen Woche 14 - 15

- Aufbau einer Yogaeinheit, Sequenz, Kurs
- Yoga lehren - was bedeutet es?

Modul 5 - Yoga & Business Woche 16

- Erfolgreich sein als Yogatrainer - Individualität und Business

Abschlussprüfung

Um den Zertifikatskurs erfolgreich abzuschließen reichst du am Ende der Ausbildung eine von dir angeleitete Yogastunde als Video inkl. schriftlicher Ausarbeitung ein. Du erhältst ein Yogawege Zertifikat über 100 Stunden.

Ziel der Ausbildung

Nach der Yoga Trainer Ausbildung kannst du deine ersten Schritte ins "Yoga unterrichten" setzen und hast ein umfangreiches Basiswissen gesammelt.





TADASANA – DIE BERGSTELLUNG - DER AUFRECHTE STAND

Für den Außenstehenden scheint es die einfachste und grundlegendste Yoga-Haltung überhaupt zu sein. Stillstand - das ist alles, oder? Doch es könnte die wichtigste Asana sein, die du praktizierst.

Berge waren schon immer etwas, das von Menschen mit Staunen und Faszination betrachtet wurde. Die unbekanntesten und noch nicht eroberten Höhen schneebedeckter Gipfel, die erklommen und entdeckt werden müssen, und für diejenigen, die mutig genug sind, kann die Besteigung eines Berges eine monumentale, lebensverändernde Leistung sein, die Mensch und Natur so stark miteinander verbindet.

- 1. stehe gerade, mit den Füßen hüftbreit auseinander*
- 2. setze die Füße so, daß die Fußmittellinien parallel sind (geschlossen oder hüftbreit)*
- 3. spreize die Zehen maximal hebe sie an, dann entspanne sie wieder und lege sie ab*
- 4. bringe Gewicht auf das Großzehgrundgelenk, Kleinzehgrundgelenk und die Ferse*
- 5. strecke die Knie aus ein wenig Spannung der Quadrizepsmuskulatur durch*
- 6. dein Knie "schaut" über den 2. Zeh nach vorne*
- 7. richte dein Becken auf, lass das Kreuzbein sinken*
- 8. strecke die Körpervorderseite und die Körperrückseite gleichmäßig vom Becken*
- 9. wachse nach oben, die Krone des Kopfes strebt nach oben, blicke nach vorne*
- 10. lass die Schulterblätter nach hinten-unten sinken*

02

ONLINE AUFSCHULUNG YOGA-LEHRER

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG YOGA ALLIANCE - 200 STUNDEN

Du bist von der Yoga begeistert und möchtest noch tiefer eintauchen? Dann haben wir derzeit ein ganz besonderes Angebot für dich: unsere klassische 200h Yogalehrer Ausbildung gibt es für begrenzte Zeit auch im online Format.

Diese Ausbildung setzt sich aus zwei Teilen zusammen: aus dem Yogatrainer (Module 1-5) und dem Aufschulungsteil Yogalehrer (Module 6-10) und entspricht den Kriterien der 200h Ausbildung.

Die besonderen Zeiten ermöglichen im Moment, dass diese Ausbildung derzeit von der Yoga Alliance anerkannt ist!

Nach der Aufschulung zum Yogalehrer hast du die Inhalte aus der Yoga Trainer Ausbildung wiederholt und intensiviert sowie um Praxisstunden und Hausübungen ergänzt. Wir arbeiten vertiefend in weiteren fünf Modulen, mit Studyquestions und vielen Live Calls und Zoom Workshops an deinem Yogaweg.

Für einen erfolgreichen Abschluss sendest du uns ein Yogavideo (90 Minuten), du arbeitest die Hausübungen aus und dokumentierst zehn Yogastunden. Weiters erhältst du eine Leseliste mit mehr als 60 Buchtipps aus der Yogawelt. Hier suchst du dir zwei aus und sendest uns dazu einen Buchreport.



Testimonial



"Wow, ich freue mich unheimlich! Vielen lieben Dank für alles. Und besonders jetzt für das Feedback. Ich bin sehr stolz und muss nun wohl wieder öfter Trikonasana vor dem Spiegel praktizieren! Danke nochmal, es hat mir echt sehr sehr viel gebracht! Nicht nur für meine eigene Praxis, wie du sagtest mit der Ausrichtung. Yoga ist für mich nun nochmal etwas ganz anderes und wertvolleres geworden, als es eh schon war!"

ONLINE FORMATE 2022



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

EINBLICK IN DIE AUSBILDUNGSINHALTE YOGA LEHRER

Modul 6 - PHILOSOPHIE

- Einblick in die Bhagavad Gita und Philosophie von Patanjali
- Die Philosophie des Tantra und der Shaktis
- Mudra, Mantra und Nada Yoga

Modul 7 - ENERGETISCHE ASPEKTE IM YOGA

- Die Chakras, Nadis, Koshas, Kundalini Energie
- Übungen zum bewussten Erfahren der energetischen Aspekte im Yoga

Modul 8 - VERTIEFENDE PRAXISTECHNIKEN

- Advanced Alignment und anatomische Ausrichtung im eigenen Körper umsetzen, fortgeschrittene Praxis
- Hilfestellungen, Hilfsmittel, Varianten
- Einführung in die Spiraldynamik

Modul 9 - VERTIEFENDE UNTERRICHTSTECHNIKEN

- Gruppenarbeiten und Coachings zum Erstellen ganzer Kursreihen für verschiedene Zielgruppen

Modul 10 - YOGASTILE KENNENLERNEN

- Entspannungstechniken und Yin Yoga, Flow Yoga, Schwangeren- und Mama Baby Yoga, die großen Yogameister

Die Module 6-10 bestehen aus Video Lektionen, interaktiven Live Calls und Live Workshops via Zoom. Du kannst die Videos in individueller Reihenfolge absolvieren. Alle Live Calls werden aufgezeichnet.

Abschlussprüfung

Um den Zertifikatskurs erfolgreich abzuschließen führen wir nach dem Einreichen deiner Videos und Hausübungen ein abschließendes Zoomgespräch. Du erhältst ein Yogawege Zertifikat über 200 Stunden.

Ziel der Ausbildung

In diesem Lehrgang hast du dein Wissen ergänzt und vertieft und kannst deine Yoga Unterrichtstätigkeit erweitern.



ONLINE FORMATE 2022



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

KOSTEN

YOGATRAINER - 100 Stunden

- 5 Module
- vertiefende interaktive Live Calls (zu 16 Themengebieten) und Zugang zu allen vergangenen/zukünftigen Live Call Aufzeichnungen
- persönliches Feedback zu Yogastunden
- Facebook Community
- Gruppencoachings in den Live Calls
- 500 Seiten Worksheets und Fachliteratur
- zeitlich unbegrenzt Zugang zur Lernplattform
- ab € 1699 (Ratenzahlung möglich)

YOGALEHRER - 200 Stunden

- 10 Module
- vertiefende interaktive Live Calls (zu insgesamt 30 Themengebieten), interaktive Zoom Workshops und Zugang zu allen vergangenen/zukünftigen Live Call Aufzeichnungen
- insgesamt 700 Seiten Worksheets und Fachliteratur
- persönliches Feedback zu Yogastunden
- Gruppencoachings in den Live Calls
- Facebook Community
- zeitlich unbegrenzt Zugang zur Lernplattform
- Yoga Alliance Zertifikat
- ab € 2290 (Ratenzahlung möglich)

Die Yogawege-Ausbildung bietet einen unglaublichen Wert! Ich habe mein Team dazu gebracht, jedes Modul zu bewerten und wir sind auf einen höheren Preis für Inhalte, personalisiertes Feedback und E-Learning-Plattform gekommen.

Gleichzeitig möchten wir sicherstellen, dass diese besondere Ausbildung für alle zugänglich ist.

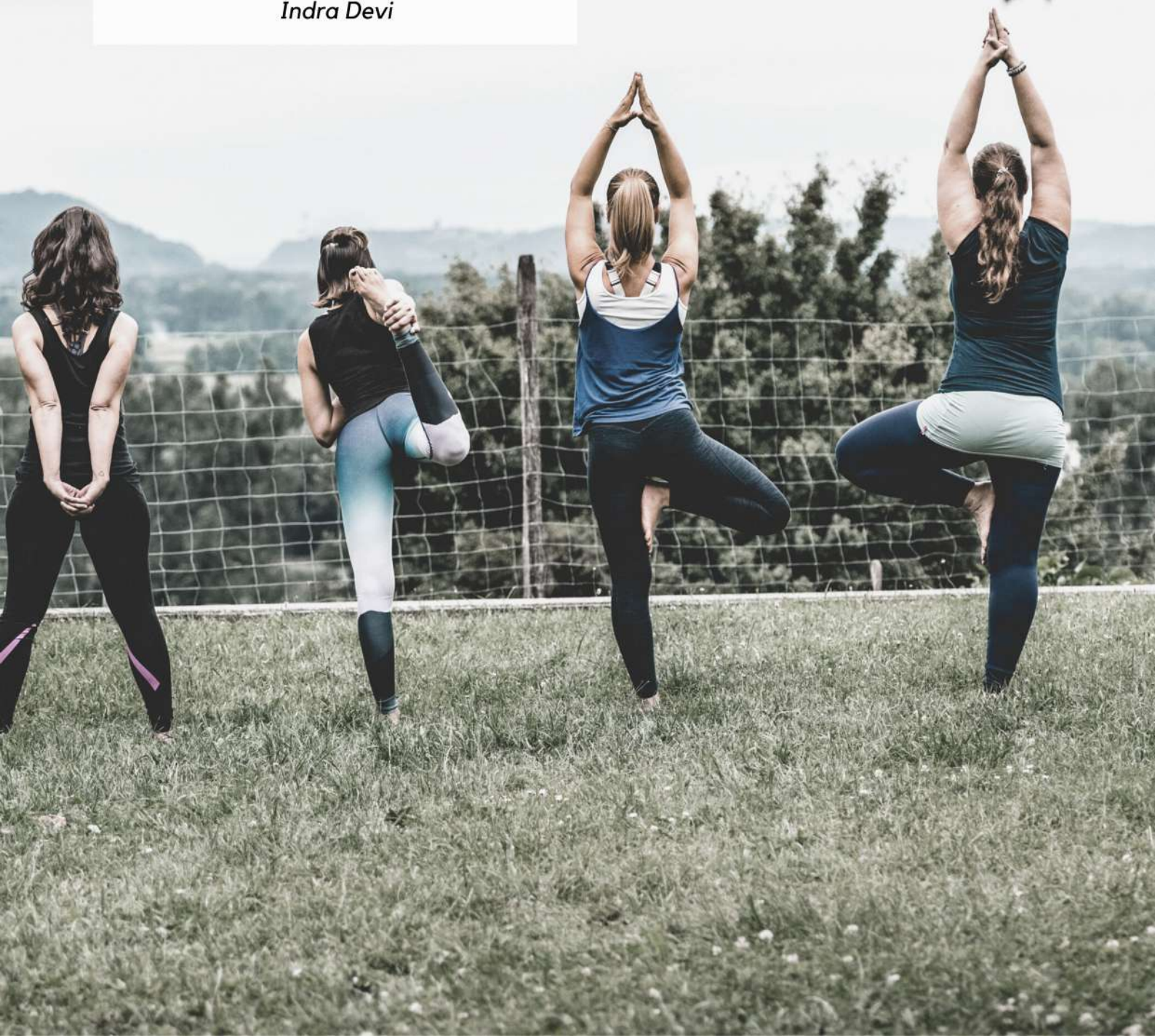
Du investierst in dich persönlich und in deine Zukunft. In ein Leben, wo du Tools und Techniken zur Hand hast, die dich klarer Sehen und Fühlen lassen. In etwas, dass dir auch in schwierigen Zeiten Unterstützung sein kann.

Lass dein Herz wählen.



*Wie das Wasser, das den Himmel und
die Bäume nur so lange
deutlich spiegeln kann,
wie seine Oberfläche ungestört ist, so
kann auch der Geist nur dann das
wahre Bild des Selbst spiegeln,
wenn er ruhig und ganz entspannt ist.*

Indra Devi



03

ADVANCED YOGALEHRER

YOGAWEGE LEVEL 2 - AUSBILDUNG IN 3 MODULEN - 300 STUNDEN

Leuchtfener

Die Yogawelt befindet sich in einem ständigen Wandel – heute mehr denn je. Als LehrerInnen und UnternehmerInnen liegt es in unserer Verantwortung, auf dem Laufenden zu bleiben und uns zu ständigem Wachstum und Lernen zu verpflichten.

Gemeinsam können wir unser Verständnis von persönlichen Erfahrungen vertiefen und lernen, wie man Vielfalt, Reflexion und Ganzheitlichkeit in der eigenen Praxis und im Yoga Unterricht fördert und verkörpert. Mit diesem tieferen Verständnis schaffen wir einen sicheren Raum für alle unsere TeilnehmerInnen.

Mein 300 Stunden Programm "Leuchtfener" entstand aus dem Bedürfnis, zeitgemäß und mit offenem Herzen in der sich entwickelnden Yoga-Welt seinen Platz zu finden. Wir helfen dir, deine Praxis zu vertiefen und deine Fähigkeiten zu verbessern.

Leuchtfener finden sich an geografischen Punkten, die für die Orientierung wichtig sind. Es gehört zu den ältesten Kommunikationsmitteln der Menschheit. Ein Signal, das den Weg weist.



DIE 5 ELEMENTE ALS WEGWEISER

Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther begleiten uns durch die Ausbildung. Wir betrachten ihre Symbolik und Bedeutung im Yoga, Tantra und anderen Traditionen. Die Verbindung zu den Chakras lässt uns die Kraft der Elemente auch auf körperlicher Ebene in Form einzelner Sadhanas umsetzen.

Leuchtfeuer

PHILOSOPHISCH - MYTHOLOGISCH - ALLTAGSPRAKTISCH

Die ganzheitliche 300h Ausbildung zum Advanced Yoga Teacher fokussiert eine Entwicklung der äußeren und inneren Qualitäten des Yoga und seiner Praxis.

Dieses tiefgehende und in dieser Form einzigartige Lehrerausbildungsprogramm im deutschsprachigen Raum verbindet Yoga, Meditation, Philosophie, Biomechanik, persönliche Reflexionsarbeit, Selbsterfahrung, Unterrichtstechniken, Marketing und Leadership.

Das E-Learning Format ist perfekt für jeden Yogalehrenden, der bereit ist, sich Zeit zu nehmen, um sein Lernen zu integrieren und sein Verständnis der Yoga-Prinzipien und -Praktiken zu vertiefen.

Die Entwicklung des Innenlebens des Lehrenden durch philosophische Impulse, Meditation, Praktiken zur Stärkung von Körper-Geist-Seele und die Integration von Theorie und Erfahrung innerhalb einer unterstützenden, kollegialen Lerngemeinschaft sind das Kernstück dieses Lehrgangs.

Ein langes Training dieser Art kann, nachhaltige und dauerhafte Ergebnisse in Bezug auf die Qualität des eigenen Yoga Unterrichts haben.

Die Ausbildung basiert auf fünf Modulen, die sich auf die Elemente beziehen. Wir nutzen diese als Leuchtfeuer für die Qualität der unterschiedlichen Themen, sie bieten Orientierung und den Bezugspunkt zur Yogapraxis.



Patanjali 1.33

maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇyaviṣayāṇām
bhāvanātaś citta-prasādanam

„Der Geist wird durch die Entwicklung von Freundlichkeit, Wohlwollen,
Frohsinn und Gleichmut gegenüber Freude & Leid, Erfolg und Misserfolg
klar.“



AUFBAU DER AUSBILDUNG

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG



KOMPETENZEN

E-Learning Module

Du erhältst Zugang zu fünf E-Learning Modulen - orientiert an den fünf Elementen - mit tiefgehenden Inhalten des Kernlehrplans. Dabei besteht jedes Modul aus Videos, Lektionen, Arbeitsblättern, Reflexionsaufgaben, Sadhanas, Asana, Atem, Meditation und weiterführenden Yogatechniken.

Diese Module werden dir über den Zeitraum der Ausbildung etappenweise freigeschaltet. Hierzu hast du zeitlich unbegrenzt Zugang und bist dadurch flexibel in der Bearbeitung der Inhalte.



BILDUNG

Live Calls

Monatliche Live Calls und Workshops via Zoom, geleitet von Christine & Team sowie Gastlehrern zum gemeinsamen Üben, Verarbeiten und Lernen - egal wo du zu Hause bist. Für viele ist das der Lieblingsteil unseres Trainings! Alle Live Calls werden aufgezeichnet und können zeitliche flexibel absolviert werden.



PERSÖNLICHKEIT

Peer Groups & Mentor Calls

Acht 60-minütige monatliche Peer Group Calls – hier triffst du dich einmal im Monat mit deiner Peer Group (vier bis fünf Personen) zum Übungsunterricht und zur gegenseitigen Unterstützung zusammen.

Acht 90-minütige monatliche Mentorengespräche – Deine Peer Group trifft sich einmal im Monat mit ihrem zugewiesenen Mentor (persönlich von Christine geschult) für Übungsunterricht, Coaching und Feedback.



COMMUNITY

Wir empfehlen dir während der Ausbildung an möglichst vielen dieser Peer Group und Mentor Calls teilzunehmen, unabhängig davon, wie weit du mit den fachlichen Inhalten aus der E-Learning Plattform oder den Live Calls gekommen bist. Diese Calls dienen dem gemeinsamen Austausch genauso wie unsere exklusive Facebook Gruppe.

AUFBAU DER AUSBILDUNG

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG



KOMPETENZEN

Abschlussprojekt

Die Aufgaben während der Ausbildung werden besprochen, es wird dir Feedback angeboten und wenn du dein Abschlussprojekt erfolgreich abgeschlossen hast, erhältst du die Zertifizierung. Dieses Projekt kann zeitlich unabhängig nach Beendigung der Ausbildung abgeschlossen werden. Das Abschlussprojekt umfasst zwei Praxisprüfungen, eine schriftliche Seminararbeit und ein Abschlussgespräch.



BILDUNG

Ziel der Ausbildung

Auf den Grundlagen des Yogawege Lehrplans arbeiten Christine und ihr Team von Mentoren und Gastreferenten mit dir zusammen, damit Du

- Deine Ausbildung erfolgreich mit der Zertifizierung abschließt
- Deine Praxis vertiefst und deinen Unterricht verbessern kannst
- Du Deine Community stärkst und deine Schüler begeisterst
- Du deine Liebe zu Yoga immer wieder entfachst



PERSÖNLICHKEIT

Daten & Fakten

Start der E-Learning Plattform: 30. Juni 2022
Startcalls (=Start der Ausbildung): Gruppe 1: 23.09.2022,
Gruppe 2: 14.01.2023

Dauer der Ausbildung (Lektionen / Live Calls): 8 Monate



COMMUNITY

Abschlussdatum der Ausbildung: individuell - nach Einreichung bzw. erfolgreichen Abschluss des Abschlussprojekts (zeitlich flexibel während oder nach den 8 Monaten möglich, zeitlich keine Einschränkung, eigenes Lerntempo möglich)

Zertifizierung: Yogawege Zertifizierung & Yoga Alliance, 300h
Teilnahmevoraussetzung: 200h Yoga Grundausbildung.

Kosten der Ausbildung: ab 3390,00 (Ratenzahlung möglich)

A group of approximately 20 women are gathered outdoors in a lush garden setting. They are all smiling and have their hands raised in the air, some with palms facing forward and others with fingers spread. They are dressed in casual, comfortable clothing like tank tops and leggings. The background is filled with green foliage and trees, suggesting a natural, serene environment. The overall mood is one of collective joy and spiritual connection.

Woran kann man erkennen, dass die Technik, die man praktiziert, zum
Allerhöchsten führt?

Es gibt Anzeichen. Das erste ist: Du nimmst plötzlich eine neue Identität in dir wahr. Du bist nicht mehr der Gleiche. Wenn die Technik zu dir passt, bist du augenblicklich ein anderer Mensch. Du bist nicht mehr der alte Ehemann, die alte Ehefrau, der alte Ladenbesitzer. Egal, was du bist, wenn die Methode zu dir passt, bist du ein anderer Mensch. Das ist das erste Anzeichen. Wenn du dir also komisch vorkommst, dann wisse, dass etwas mit dir vor sich geht. Wenn du der Gleiche bleibst und du keine Fremdheit verspürst, dann schlägt die Methode nicht an. Das ist der erste Hinweis: Wenn sie passt, wirst du augenblicklich zu einem andern Menschen. Plötzlich passiert es: Du siehst die Welt mit anderen Augen. Die Augen sind die gleichen, aber der Sehende dahinter ist anders.

Osho

AUSBILDUNGSINHALTE

ADVANCED YOGA TRAINING

Modul 1 - ERDE



- Dieses Modul bildet die Grundlage für alle nachfolgenden Lehrpläne – Die Kraft des Medical Yoga und präventiver Ansätze soll uns hier die Basis sein.
- Wir widmen uns besonders den Asanas, Ausrichtung und der Biomechanik, sowie der Anatomie.
- Dabei erforschen wir auch die physischen, mentalen, emotionalen und energetischen Ebenen der Bewegungskoordination.
- Ein Überblick über Ayurveda, die Doshas und entsprechende Überlegungen zum Lebensstil bietet ein Arbeitsmodell zum Verständnis unseres Körpers.
- Wir widmen uns auch den Symboliken, Themen und Energien der Erde und des Wurzelchakras aus Sicht des Tantras und anderer spiritueller Traditionen.
- In den Yoga Praxis Stunden widmen wir uns besonders den Standstellungen
- Weitere Bonusthemen in Bezug zum physischen Körper (Dive Deep Kurs: Einführung in die Spiraldynamik)

Modul 2 - WASSER

- Im Element Wasser widmen wir uns dem Yoga für die mentale Gesundheit und nutzen dabei die Techniken der Pranayamas, Meditation, Mudras, Mantras und das Chakra-System.
- In Kombination mit Meditation, Pranayama und Asana unterstützen Mantra (Klangschwingung) und Mudra (Energieschwingung) die yogische Praxis auf ganzheitliche Weise. Über unsere Ausrichtung des Geistes und den Fokus des Atems können wir uns neu ausrichten und gleichzeitig aus unserem Inneren schöpfen, einer Quelle gleich.
- Die Anwendung der Bandhas gibt uns hier eine Richtung und Ausrichtung im Körper.
- Die Details der Chakren sind der Schlüssel zur Geist-Körper-Verbindung. Sie beschreiben die komplexe Beziehung zwischen dem physischen Körper, dem spirituellen Körper, dem endokrinen System, den Elementen und der Mythologie.
- In den Yoga Praxisstunden praktizieren wir mit dem Schwerpunkt auf Hüftöffner, Sitzpositionen und Vorbeugen.
- Dive Deep: Yin Yoga

AUSBILDUNGSMATERIAL ADVANCED YOGA TRAINING

Modul 3 - FEUER



- Die Beschäftigung mit der Philosophie, den Fragen unseres Daseins und den Ebenen des Geistes ist der Schlüssel, um das volle Potenzial des Lebens freizusetzen. Dabei widmen wir uns besonders der tantrischen Philosophie und ihrer Anwendung in der Praxis.
- Dieses Modul soll dich selbst, dein Yoga im Alltag und deinen Unterricht durch philosophische Aspekte "beflügeln". Dabei nutzen wir auch die Kraft der Mythen und Geschichten (Storytelling)
- Ebenso folgt die Landkarte in diesem Modul besonders den Aspekten, wie wir unseren Geist trainieren können und unsere Fähigkeit schwierige Emotionen zu überwinden verbessern können.
- In den Yoga Praxisstunden praktizieren wir mit dem Schwerpunkt Rückbeugen und Drehungen.

Modul 4 - LUFT

- In diesem Modul konzentrieren wir uns auf die Entwicklung deiner Fähigkeiten als LehrerIn. Dabei beschäftigen wir uns mit
- Kommunikation & Präsentationsfähigkeit
- Wie man Prioritäten und Grenzen setzt.
- Vertiefung und praktische Umsetzung des Sequencings
- Wie man spezifische Bedürfnisse von Einzelpersonen und speziellen Zielgruppen in einer Gruppenumgebung anspricht.
- Die Prinzipien des Demonstrierens, Beobachtens, Unterstützens und Korrigierens.
- Best Practices, um den Platz eines Lehrers und Leiters einzunehmen.
- Soziale Gerechtigkeit – Gleichberechtigung und Inklusion im Yogaraum.
- Dive Deep: Einblick ins Traumasensible Yoga
- Das Herzchakra und die Symboliken der Luft
- In den Yoga Praxisstunden widmen wir uns den Armbalancen und Umkehrstellungen

AUSBILDUNGSINHALTE

ADVANCED YOGA TRAINING

Modul 5 - ÄTHER



- Dieses Modul dient der persönlichen Reflexion und Integration der Inhalte und Themen.
- Ich habe als Unternehmerin viele Impulse entwickelt, die dich unterstützen deine ideale Vision zu entwerfen und eine Strategie deines Unternehmens zu implementieren, um deine Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein.
- Wir widmen uns den Bereichen Yoga & Individuelle Bedürfnisse, persönlicher Reflexionsarbeit und einem Sadhana mit dem Fokus Äther.
- Neben den Chakras 6. und 7. betrachten wir auch den Aspekten des Äthers im Yoga und anderen Traditionen. In den mystischen Wurzeln des Yoga werden Ritual, Gebet, Mythos und Hingabe als "Tore" gesehen, um Quantensprünge in Bewusstsein und Heilung zu ermöglichen.

Bonus

Zu vielen Themen finden Bonus Live Calls, Workshops und Video Lektionen statt.

Live Events

Es besteht die Möglichkeit, während der Ausbildung oder danach an Yogawege Live Events teilzunehmen. Dies umfasst Retreats, Teachers Weeks oder Vertiefungswochenenden. Die Teilnahme ist kostenpflichtig.

04

KINDERYOGA LEHRER

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG - 95 STUNDEN

Wenn du das hier liest, sagst du JA zu mehr Yoga in deinem Leben. Dein Yoga auf ein neues Niveau heben, etwas für dich selbst zu tun und gleichzeitig eine innere und äußere Reise anzutreten, die wohl einmalig ist.

Du wirst beobachten wie du aufblühst und eine neue Erfüllung findest. Und zu sehen, wie deine kleinen Kursteilnehmer strahlend und inspiriert aus der Kinderyogastunde gehen ist unbezahlbar.

Yoga auf persönlicher Ebene zu vertiefen ist unbeschreiblich aufregend! Jemanden auf dieser Reise schon im Kindersalter begleiten zu dürfen, ist eine der schönsten Aufgaben.

Diese E-Book soll dich direkt in unser Yogawege Kinderyoga Ausbildung führen. Wenn du schon Yogalehrerin bist, können diese Stunden als Weiterbildung und Continuing Education anerkannt werden.

Wir werden uns mit allen Details der Ausbildung befassen und wie die Kinderyogalehrer Ausbildung funktioniert.

Entdecke das Kind in dir





Herzlich willkommen!

Mein Weg hat mich über die Pädagogik hin zum Tanz und Schauspiel geführt. Bis Hin zum Yoga und Kinderyoga.

Im Kinderyoga dürfen sich alle meine beruflichen Elemente miteinander verbinden. Ich liebe es mit Kindern zu sein und sie auf diese besondere Art und Weise im Yogaunterricht zu begleiten.

Kinderyoga bedient sich den Werkzeugen / Techniken (Asanas, Meditation, Pranayama, Entspannungstechniken) des Erwachseneniyogas, diese werden spielerisch und kreativ vermittelt.

Seit mehreren Jahren beobachte ich, dass es immer wichtiger wird auch den Kindern diese Techniken zu vermitteln, damit sie in einer immer schnelllebigen und veränderten Umwelt einen stillen Platz in sich selbst finden können.

Nun darf ich all mein Wissen von ganzem Herzen in die Yogawege Kinderyoga Ausbildungen und meinen Tätigkeit als Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene einbringen.

Als Ausbildungsleiterin freue ich mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen!
Deine Ghwyne Vizvary



KINDERYOGA

DAS LICHT AN DIE OBERFLÄCHE BRINGEN

Unsere Kinder leben in einer schnelllebigen Welt voller beschäftigter Eltern, unter Druck stehender Schulen, unablässigem Unterricht, Videospiele, Freizeitaktivitäten, Leistungssportarten und vielem mehr.

Normalerweise empfinden wir diese Einflüsse nicht als stressig für unsere Kinder, aber oft sind sie es. Yoga kann diesen Belastungen entgegenwirken!

Wenn Kinder Techniken zur Bewegung, Entspannung und inneren Ruhe erlernen, können sie die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen. Kinder profitieren enorm vom Yoga. Physisch verbessert es ihre Flexibilität, Stärke, Koordination und Körperwahrnehmung. Darüber hinaus steigert sich ihre Konzentration und ihr Gefühl der Ruhe und Entspannung. Beim Yoga üben Kinder, spielen, verbinden sich tiefer mit dem inneren Selbst und entwickeln eine enge Beziehung zu der natürlichen Welt, die sie umgibt. Yoga in einem frühen Alter fördert das Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein mit einer körperlichen Aktivität, in der es nicht um Wettbewerb geht.

Zusammenarbeit, Achtsamkeit und Mitgefühl zu fördern - statt Widerstand zu leisten - ist ein großes Geschenk, das wir unseren Kindern machen. Yoga bringt das wunderbare innere Licht, das alle Kinder haben, an die Oberfläche.

GEMEINSAME MOMENTE

A young girl with brown hair in a ponytail, wearing a bright yellow raincoat and yellow rubber boots, is crouching on a wet surface. She is looking down at a small yellow paper boat that has been placed in a puddle. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting, likely after rain. The overall mood is contemplative and peaceful.

So vieles beginnt, läuft weiter, vergeht.
Bestimmt von dem Lauf der Zeit, der nie
steht.

So viele sind noch erste Schritte für
dich, Du wachst und entdeckst, du
erweiterst die Sicht.

So vieles fordert der Alltag von uns. Von
Arbeit sind wir überhäuft und die Kunst
kann liegen darin, das Geschenk des
Moments zu entdecken – das, was
vereint, nicht was trennt.

Obschon die Zeit viele Dinge bestimmt
und man viele Töne nicht mehr
vernimmt. Lass uns die Arbeit beiseite
schieben. Sie läuft nicht davon, nicht um
fünf oder sieben.

Genießen wir doch den Regenbogen
dessen Licht erinnert an tanzende
Wogen. Dein Wachstum ist stetig, alles
scheint möglich.

Solch' ein Moment ist bedeutsam,
versöhnlich..

KINDERYOGA AUSBILDUNG

"ENTDECKE DAS KIND IN DIR"

Yoga mit Kindern bietet viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu lernen, angenehme Zeit zu teilen und den Grundstein für eine lebenslange Praxis zu legen, die sich weiter vertieft.

Ganz egal wo du Yoga mit Kindern praktizieren möchtest: in deinen eigenen Kursen, im Kindergarten oder in der Schule – in dieser Ausbildung erlernst du, wie es geht und kannst dir danach ein zweites Standbein damit aufbauen!

Kinderyoga hilft nicht nur, wieder Gespür für den eigenen Körper zu finden, besser zu atmen oder richtig zu entspannen, sondern auch auf Herzesebene ein neues Bewusstsein schaffen. Durch den achtsamen Umgang miteinander in der Yogastunde, durch gemeinsames Singen, bewegen, lachen und meditieren fördert Kinderyoga die Harmonie des Einzelnen als auch der Gruppe.

Die Ausbildung ist geeignet für:

- interessierte Menschen mit Yogaerfahrung (mindestens ein Jahr)
- Menschen aus dem pädagogischen / sozialen / medizinischen Bereich (mit Yogaerfahrung von mindestens sechs Monaten)
- YogalehrerInnen, die bereits eine klassische Ausbildung haben

DEINE VORTEILE BEI YOGAWEGE

- ★ mehr als 10 Jahre Ausbildungserfahrung
- ★ Expertinnen Team an Vortragenden
- ★ einzige Kinderyoga Online Ausbildung mit Fokus Spiraldynamik®
- ★ inkl. umfangreicher Worksheets und PDFs
- ★ basierend auf den internationalen Richtlinien der Yoga Alliance®



ONLINE KINDERYOGA AUSBILDUNG

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG - 90 STUNDEN - 16 WOCHEN

In dieser Ausbildung vermitteln wir dir die Essenz aus unseren fünfzehn Jahren Erfahrung - wir haben unser Wissen um die Grundlagen des Kinderyoga, den pädagogischen Zugang und Bewegungslernen in fünf Module über 16 Wochen zusammengefasst.

Die über 50 Lektionen unserer E-Learning Plattform sind in einzelne Wochenabschnitte aufgebaut und beinhalten eine Übungspraxis und theoretische Videos, Präsentationen und Audios.

Regelmäßige Live Calls via Zoom ergänzen die Inhalte um viele ganzheitliche Aspekte wie das praktische Umsetzen der Yoga Techniken für Kinder, Mantras oder Yoga Pädagogik. In diesen Zoom Calls ist auch Platz für alle deine Fragen, Gruppenarbeiten und gemeinsames Erarbeiten von Themen.

Für unsere Gruppenkommunikation nutzen wir eine Facebook Gruppe in der du deine Fragen stellen kannst oder auch Tipps von deinen Kolleginnen erhältst.

Vorteile der Online Ausbildung

- ★ Gemeinsamer Start, danach lernen im eigenen, individuellen Tempo - zeitlich unbegrenzt
- ★ Regelmäßige Live Calls - Community und Austausch
- ★ Facebook Gruppe zum gemeinsamen Lernen
- ★ Lebe deine Berufung!
- ★ Aufbau eines 2. Standbeins

DEINE REISE

Yoga zu praktizieren ist eine Reise zu Dir selbst – wäre es da nicht schön andere mit auf die Reise zu nehmen und zu inspirieren?

Dieser Zeitraum der Ausbildung gibt die Möglichkeit einerseits den eigenen heilsamen Yogaweg zu gehen, andererseits sich mit wichtigen Themen die mit der wertvollen Tätigkeit als Kinderyogalehrerin in Zusammenhang stehen, auseinanderzusetzen.



AUSBILDUNGSIHINHALTE



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

Umfang

Mehr als 50 Lektionen aufgeteilt auf 16 Wochen

16 Live Call Themen via Zoom

Arbeitsaufwand: circa 5-6 Stunden pro Woche

Modul 1

Yogageschichte und Philosophie

Wochen 1-2

Überblick über die Yogaphilosophie und Philosophie als Basis der Yogastunde, Kinderyoga damals – Kinder heute, Yoga Philosophie für den Alltag

Modul 2

Asanas und Hatha Yoga Techniken

Wochen 3-6

Ausrichtung in den einzelnen Stellungen – gesundes Üben, Sonnengruß, Standstellungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen, Umkehrstellungen, Atemtechniken, Mudras, Mantras, Meditation

Modul 3

Kinderyoga in Theorie und Praxis

Wochen 7-10

gemeinsames Erarbeiten des Aufbaus einer Kinderyogastunde, Vertiefung in den Bausteinen einer Kinderyogastunde (Spiele, Geschichten, Kreatives), Stimme und Sprache, Kinderyoga und Entspannung, Themenbezogene Kinderyogaeinheiten gestalten, Gruppendynamische Übungen, Pädagogik und Didaktik



AUSBILDUNGSIHINHALTE



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

Modul 4 - Anatomie und Entwicklungsphysiologie

Wochen 12-13

Entwicklung und Wachstum, viele praktische Übungen, Yoga Anatomie für Kinder, Yogapraxis

Modul 5 - Yoga und Business

Wochen 14-15

Kommunikation & Marketing, Organisation eines Kinderyogakurses, Aspekte für den Unterricht unterschiedlicher Altersgruppen, Yoga & Marketing, Yogapraxis

Prüfungsvorbereitung

Woche 16

Um den Zertifikatskurs erfolgreich abzuschließen reichst du am Ende der Ausbildung eine von dir angeleitete Yogastunde als Video inkl. schriftlicher Ausarbeitung ein. Ebenso schreibst du eine Seminararbeit bei der du zehn Yogastunden ausarbeitest. Nach positiver Beurteilung erhältst du ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Yogawege Kinderyogalehrer Ausbildung.

Ziel der Ausbildung

Nach der Kinderyoga Ausbildung kannst du deine ersten Schritte ins "Yoga unterrichten" setzen und hast ein umfangreiches Basiswissen gesammelt. Du erlernst Kinderyogastunden für Kinder zwischen 3-12 Jahren anzuleiten und Kinderyoga Kurse aufzubauen.





TEEZEIT

Setz dich aufrecht und bequem im Schneidersitz auf deine Yogamatte

Stell dir vor, du bist eine Teekanne
Du kannst groß oder klein sein, wie du möchtest
Welche Farbe hast du?
Spürst du den Deckel auf deinem Kopf?
Setz dich gerade hin, damit dein Deckel nicht herunterfällt!

Atme tief, langsam und ganz natürlich ein.

Mach nun beim Ausatmen Dampf.
Atme aus und mache ein "ssssssssssssss" Geräusch,
als würde Dampf aus dem Topf kommen.
Atme langsam und gleichmäßig aus achte drauf, wie lange
du deine Teekanne dampfen lassen kannst.

Hintergrundinformationen:

Diese Atemübung fördert die Balance und die Entspannung auf unterhaltsame, spielerische und einfallreiche Weise. Das Ziel ist es, die Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung werden zu lassen. Die "Teezeit" kann das Schlüsselwort für die Entspannungszeit sein. Dazu muss das übende Kind bereits den Unterschied zwischen „Einatmen“ und „Ausatmen“ kennen. Sie können "Ich bin eine kleine Teekanne" spielen, Ihre Teekannen malen oder künstlerisch gestalten, die Designs teilen und anschließend einen entspannenden Kamillen- oder Kräutertee trinken. Dies ist eine großartige Zeit, um zu Hause oder in der Schule eine Pause einzulegen, Kontakte zu knüpfen und Entspannung zu feiern.

LIMITIERTE PLÄTZE



Die Registrierung endet sieben Tage vor Ausbildungsbeginn!

Dies ist keine "Standard" Kinderyoga Ausbildung - es ist eine lebensverändernde Erfahrung, welche dir ermöglicht ein 2. Standbein aufzubauen.

Gib dir eine persönliche Anmeldefrist - sprich mit deiner Familie und Freunden, Vereinbare mit dir einen Zeitplan und tu alles, um diese deine Ausbildung zu verwirklichen um deinem Traum, deine Yoga-Praxis zu vertiefen und zu teilen näher zu kommen.

Mach den nächsten Schritt und schließ dich unserer Yogawege Community an!

Wir freuen uns auf die Reise mit dir!

Namasté

Kristine Siemel

Lies weiter, um Testimonials und zusätzliche, detaillierte FAQs zu erhalten





Im Schneckenhaus ganz innen drin,
da schläft die Schnecke Ann-Kathrin.
(eine Spirale auf Rücken malen)

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus
(Wirbelsäule hoch kriechen)

Sie kriecht bis oben hin,
die Schnecke Ann-Kathrin.
*(die Wirbelsäule hoch,
bis zum Haaransatz, etwas kitzeln)*

Sie schaut sich um, kriecht rundherum
*(um die Schultern kreisen,
wie liegende acht)*
und sagt: "Bei diesem Wetter,
da ist's in meinem Bett viel netter!"
(mit verstellter Stimme)

Stück für Stück, kriecht sie zurück,
(Wirbelsäule nach unten)
legt sich dann zur Ruh und
sperrt das Häuschen wieder zu.
*(Spirale auf Rücken malen,
Zusperren mit Drehbewegung)*

„Etwas was Kinder total lieben, sind Rückenmassagen in Form von Geschichten, Versen oder Liedern. Davon gibt es heutzutage eine große Auswahl, die z.B. passend zur Jahreszeit oder zu einem Thema Kindern großen Spaß machen. Diese sind ideal für zu Hause, den Kindergarten oder die Schule. Denn es ist sehr wichtig die Kinder inmitten des oft hektischen Alltags in dem auf sie viele Sinnesreize und Erlebnissen einströmen, der von Aktion geprägt ist und wo nur wenig Zeit zum Entspannen bleibt, auch mal zu endschleunigen und zur Ruhe zu führen.“

(Quelle: <http://www.kindergarten-homepage.de/lesen/meditation>)

ABSOLVENTENSTIMMEN



Martina



Mir hat der Inhaltliche Umfang sehr gut gefallen, ich habe sehr viel gelernt und habe ganz besondere Einblicke ins Yoga bekommen. Der Start für einen guten Yogalehrer ist gelegt, Ich bin mir aber auch darüber bewusst, dass es noch sehr viel mehr darüber zu wissen gibt.



Testimonial



Würde immer, immer, immer wieder die Yogalehrer-Ausbildung bei Yogawege machen.

Es war eine wundervolle und so wertvolle Zeit!
Sehr zu empfehlen!



Lisa



Danke an Christine, Monika, Andreas und an Mitwirkende, Ich habe die intensive Zeit sehr für mich genossen und mich weiter entwickeln können. Ihr habt nicht zuviel versprochen! :) Meine erste Yogastd im Park ist auch gelungen und einige Teilnehmerinnen sind nach der Std noch zu mir her und haben mit mir geredet und nachgefragt, ich war einfach so begeistert das es den Teilnehmern so gefallen hat und alle wieder kommen möchten und das hab ich Euch und mir zu verdanken. Ich liebe jetzt was ich mache und ich merke wie ich nun jeden Tag ein weiteres Stückchen zu mir selbst finde. DANKE für diese wundervolle Erfahrung ♥ Glg Lisa

Welchen Abschluss habe ich mit der Ausbildung?

Die Yogawege Kinderyoga Ausbildung 1 basiert auf den internationalen Richtlinien der Yoga Alliance®. Nach erfolgreicher Absolvierung der praktischen Prüfung (Prüfungsvideo), schriftlichen Seminararbeit (Ausarbeitung von 10 Kinderyoga Stunden), erhält die TeilnehmerIn ein Yogawege Abschlusszertifikat.

Mit diesem Zertifikat kannst du im deutschsprachigen Raum Kinderyoga Kurse unterrichten.

Der Kursumfang sind 90 Stunden.

Für alle, die bereits Yogalehrerinnen sind: Wenn du bereits Yogalehrerin 200h bist, kannst du dieses bei Yoga Alliance® einreichen, um dort als registrierte Kinderyogalehrerin YogalehrerIn (RCYT) eingetragen zu werden (gebührenpflichtig).

Wer ist die Ansprechperson für meine Bewerbung?



DI Andreas Stumpf
Geschäftsführung
Office Management
Yogalehrer

Yogawege KG Headoffice
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +43 664 88718224
E: office@yogawege.com
W: yogawege.com

Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien
Dechant-Thaler-Str. 32/405, 8430 Leibnitz
Weitere Standorte: Linz, Salzburg, Bad Vöslau



Der herabschauende Hund ist oft die erste Yoga-Position, die Kinder lernen! Die Stellung hilft dabei, unseren Fokus neu zu zentrieren. Gleichzeitig sieht die Stellung auch aus wie eine lustige Hundehütte. Um das Atmen in dieser Position zu fördern, versuch zu bellen!
Beginn auf allen Vieren. Die Finger zeigen nach vorne. Heb nun dein Gesäß Richtung Himmel, lass die Knie leicht gebeugt, bis der Rücken ganz gerade ist. Dann erst strecke deine Beine (der Rücken muss gerade bleiben). Halte den Kopf zwischen den Oberarmen in der Verlängerung der Wirbelsäule.

05

LIVE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

"DIE REISE ZUR QUELLE"

Stell dir vor, du hättest einen Koffer voller besonderer Werkzeuge, die dich auch in den forderndsten Momenten deines Lebens unterstützen.

Wenn du einmal gelernt hast, wie du Atem und Bewegung vollständig erfassen kannst und in der Lage bist, die Philosophie des Yoga in die Erfahrung der Praxis einzubinden, dann wirst du die Yogatools in jeder Lebenslage anwenden können. Die eigenen Erfahrungen bilden die Basis, die dir helfen, als Yogalehrende/r mehr Wirkung zu erzielen und deine Mitmenschen zu inspirieren.

In dieser ganzheitlichen Ausbildung greifen Yogaphilosophie und die körperliche Yogapraxis ineinander: klare Ausrichtung in den Körperübungen mit Hilfe der Spiraldynamik® und Medical Yoga, Pranayama, Meditation, Entspannungstechniken genauso wie der Aufbau von Yogasequenzen und Unterrichtstechniken. |

Auf diesem Weg bieten unsere Ausbildungen die Basis zum/r verantwortungsbewussten und ganzheitlichen YogalehrerIn. Sowohl traditionelle Yogawege als auch moderne Erkenntnisse des Westens fließen in die Ausbildung mit ein. Dabei versuchen wir, dem Weg unseres Herzens zu folgen.



WAS ERWARTET MICH AUF DIESER REISE?

Yoga zu praktizieren ist eine Reise zu dir selbst – wäre es da nicht schön, andere Menschen mit auf die Reise zu nehmen und zu inspirieren?

Eine Reise für sich und andere Menschen zu organisieren ist eine Kunst. Und es ist mehr als nur die Summe gut gewählter Stationen. Offenheit, Klarheit und die Liebe für Bewegung und Stille sind nur eine Handvoll Eigenschaften, denen wir uns in der Ausbildung widmen werden. Indem du die Funktionsweise des Körpers, der Gedanken und Energien ergründest und bewusst mit der Philosophie des Yoga reflektierst, lernst du dich und andere Menschen systematisch mit auf die Reise zu nehmen.

Eines darfst du mit Sicherheit erwarten: eine tiefgehende persönliche Weiterentwicklung und einen umfassenden Einblick in die vielen Bereiche des Yoga.



Du wirst Teil einer liebevollen Gruppe sein und mit Christine und dem gesamten Team zwischen vier und zwölf Monaten yogieren und philosophieren. Ein ganzheitlicher Zugang prägt die Ausbildung, bei dem neben Asanas auch Atem, Mudra, Meditation, Philosophie und Business nicht zu kurz kommen.



Du lernst deinen eigenen Körper neu auszurichten – ein heilsamer Weg! Wir praktizieren verschiedene Formen von Asanas, erfahren viele Varianten und lernen mit Hilfsmitteln umzugehen. Basierend darauf erlernst du verschiedene Sequenzen und Unterrichtsformen.



Du wirst mit uns gemeinsam in die Yogageschichte und Mythologie eintauchen und faszinierende Ansätze kennenlernen. Unsere Schule basiert seit mehr als zehn Jahren auf einer lebensbejahenden Yoga - Philosophie. Lass die Philosophie zu einem bereichernden Aspekt deines Lebens werden.



Dein Potenzial und deine Selbstverwirklichung zum Strahlen zu bringen – das ist unser Schwerpunkt im Business-Teil der Ausbildung. Wir bringen dir bei, wie du erfolgreich ein zweites Standbein aufbauen kannst und teilen mit dir unsere Erfolgsrezepte!





Echte Menschen
Echte Momente



AUSBILDUNGSINHALTE



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

Techniken und Praxis des Yoga

- Asanasgruppen verstehen und anwenden
- Varianten und Hilfsmittel nutzen
- Ausführung und Analyse der exakten Asanas
- Ausrichtung der Asanas (Spiraldynamik® - Medical Yoga u.a.)
- Philosophie und Praxis der grundlegenden Pranayamas
- Philosophie und Praxis der grundlegenden Meditationen
- Mudras – Handgesten im Yoga
- Mantras – der Klang im Yoga
- Bewusste eigene Übungspraxis entwickeln

Angewandte Anatomie

- Anatomie in Bewegung verstehen und anwenden können
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, des Beckens, des Kopfs
- Aufbau und Funktion von Hüfte, Bein, Fuß
- Aufbau und Funktion von Schulter, Arm, Hand
- Atmung im Yoga
- Umsetzung ins eigene Körperbewusstsein

Zeitgemäße Unterrichtsgestaltung

- Didaktik und Aufbau einer Yogaeinheit
- Sequenzierungsregeln
- Sprache, Klang und Sprechen im Yoga-Unterricht
- Präsenz im Yoga-Unterricht
- Die Rolle des Lehrenden
- Gestaltung von Yoga-Sequenzen verstehen (Flow, klassisch)





COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

AUSBILDUNGSMATERIALIEN

Philosophie und Geschichte, Ethik

- Historische Entwicklung des Yoga
- Yogaphilosophie im Alltag umsetzen können
- Yogische Ethik (Patanjali)
- Der ganzheitliche Yoga (Die großen Yogawege)
- Die Chakras, Kundalini, Nadis, Prana Vayus
- Die lebensbejahende Philosophie des Tantra
- Die spirituellen Aspekte des Yoga

Yoga und Business

- Didaktik und Aufbau eines Yogakurses
- Du und deine Nische – Spezialisierung im Yoga
- Yoga und Selbstständigkeit
- Marketing und Werbung
- Erfolgsrezepte unserer Ausbildungsleiter
- Tipps und Tricks aus der Praxis

E-Learning

Die gesamte Ausbildung kann seit 2020 auch in Form einer Online Ausbildung absolviert werden.



BÜCHER UND LITERATUR

Mit der Pflichtlektüre arbeiten wir in den Unterrichtseinheiten. Sie bildet die Basis unserer Fachliteratur.

PFLICHTLEKTÜRE, SKRIPTEN

Yoga von Inge Schöps

Yoga unterrichten von Mark Stephens

Der Weg des Yoga vom Berufsverband der deutschen Yogalehrer

Artikelsammlung Yogawege (PDF, 300 Seiten)

Arbeitsbuch Yogawege (PDF, 300 Seiten)

WAHLBÜCHER (KLEINE AUSWAHL)

*Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt unserer Wahlbuchliste.
Es stehen darin als 60 Bücher zur Auswahl.*

A.G. Mohan – Ayurveda und Yoga

Ana Forrest – Die Yoga-Kriegerin

B.K.S. Iyengar – Der Urquell des Yoga

Bernie Clark Dein Körper – Dein Yoga: Wie man Yogaübungen an die eigene Anatomie anpasst


D.K.V. Desikachar – Yoga – Heilung von Körper und Geist

Dechen Shak-Dagsay Mantras – Meine Erfahrungen mit der heilenden Kraft tibetischer Weisheit

Jiddu Krishnamurti – Das Licht in uns: Über wahre Meditation

Ralph Skuban – Die Psychologie des Yoga

Aus den Wahlbüchern schreibst du zwei Bookreports als Hausübung.



**NUR WER
SEINEN
EIGENEN WEG
GEHT,
KANN VON
NIEMANDEM
ÜBERHOLT
WERDEN.**



LISA

Ich habe die intensive Zeit sehr für mich genossen und mich weiterentwickeln können. Ihr habt nicht zu viel versprochen! :) Meine erste Yogastunde im Park ist auch gelungen und einige Teilnehmerinnen sind nach der Stunde noch zu mir her und haben mit mir geredet und nachgefragt, ich war einfach so begeistert, dass es den Teilnehmern so gefallen hat und alle wieder kommen möchten und das hab ich Euch und mir zu verdanken. Ich liebe jetzt, was ich mache, und ich merke, wie ich nun jeden Tag ein weiteres Stückchen zu mir selbst finde. DANKE für diese wundervolle Erfahrung ♥

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was sind die Voraussetzungen für die Teilnahme?

Hatha Yoga-Praxis (mindestens ein Jahr durchgängig)

Eigenverantwortung

Bereitschaft, sich auf sich selbst, die Ausbildung und eine intensive eigene Übungspraxis einzulassen sowie sich in die Ausbildungsgruppe einzubringen

Nach dem Bewerbungsgespräch mit unserem Ausbildungsberater erhältst du das notwendige Anmeldeformular.

Wie läuft ein Ausbildungstag ab?

Die Ausbildungen finden berufsbegleitend an Wochenenden oder je nach Gruppe auch unter der Woche statt (Abendseminare). Jeder Seminartag ist abwechslungsreich gestaltet. Meistens beginnt die Einheit mit einer Yogastunde, danach gibt's eine Besprechung der Yogastunde und Analyse. Es folgt ein Theorieteil, der dann in praktische Übungen übergeht. Der Abschluss des Seminartags dient der Reflexion, Meditation und Entspannung.

Welchen Stil unterrichtet ihr?

Wie es der Name schon sagt, gibt es viele Yogawege. Das ist unser Zugang. Der Hatha Yoga-Teil als auch der Philosophie-Teil der Ausbildung sind von einem offenen Zugang geprägt.

Alle unsere LehrerInnen haben mindestens zwei Hatha Yoga-Ausbildungen und unsere gemeinsame Basis ist die Spiraldynamik® und das Medical Yoga. Das Unterrichtskonzept ist schulen- und traditionsübergreifend.

Wir möchten dir einerseits bei den Asanas die richtige Ausrichtung vermitteln, andererseits auch erklären, wie man einen Flow aufbauen und unterrichten kann. Dies ermöglicht, dass unsere Teilnehmer aus den unterschiedlichen Stilrichtungen kommen: Bikram, Ashtanga, Vinyasa, Flowyoga, Power Yoga, Hatha, Acro, Sivananda – jede/r hat einen anderen Background – das macht das Ganze so spannend und abwechslungsreich! Also egal welche Form des körperlichen Yoga du vorher praktiziert hast, du findest deinen Platz bei uns.





Dani

Bakasana – die Krähe

Wenn wir uns in diese Stellung „erheben“, erleben wir die Möglichkeit, Angst in Stärke umzuwandeln und „Nein, ich kann nicht“ zu „ja, ich kann“ zu transformieren.

Im mesopotamischen Mythos wurde die Krähe ausgesandt, um neue Länder aufzusuchen, und im alten Griechenland und in Rom galten Krähen sogar als Repräsentation von Apollo – dem Gott der Weissagung und Heilung. Im alten Indien war die Krähe ein Symbol der Ahnen. Buddhistische und tibetische Kulturen sehen die Krähe als irdische Manifestation von Mahakala, dem Beschützer und Erhalter der Gerechtigkeit auf Erden.

Gibt es Prüfungen?

Ja, wenn du YogalehrerIn werden möchtest, gibt es für dich sowohl schriftliche als auch mündliche Prüfungen.

Live Ausbildung

Die Inhalte der gesamten Ausbildung sind auf zwei schriftliche Prüfungen aufgeteilt. Hier wirst du deine KollegInnen aus der Gruppe während der Ausbildung insgesamt zwei bis dreimal unterrichten (Lehrproben, circa 60 Minuten).

Online Ausbildung

Du nimmst zwei Yogastunden auf Video auf (1x 60 Minuten, 1x 90 Minuten) und sendest uns dieses, ebenso gibt es ein persönliches Abschlussgespräch via Zoom.

Bin ich danach fertige Yogalehrerin?

Mit Yoga ist „man“ nie fertig :).

Die Ausbildung bietet den besten Start für deine Tätigkeit als professionelle Yogalehrerin.

Die Ausbildung „Reise zur Quelle“ entspricht den internationalen Standards der Yoga Alliance 200h-Ausbildung.

Wenn du die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hast, kannst du Yogakurse leiten und verfügst über ein breites Basiswissen im Bereich des Hatha Yoga, der Unterrichtstechniken, der Anatomie und Yogaphilosophie.



Tina

Die Ausbildung war sehr umfassend und wirklich schön gestaltet. Vor allem die Sommerwoche war ein absolutes Highlight und man hat gespürt, wieviel Herzblut in der Gestaltung dieser Woche liegt ... Danke dafür! ☺



Gibt es Hausübungen?

Hausübungen:

Zwischen den Ausbildungsterminen bekommst du immer wieder kleine Aufgaben, die deinen Weg unterstützen sollen, z.B. „Bereite bis zum nächsten Mal einen Sonnengruß vor und präsentiere ihn deinen Kolleginnen.“

Lesehausübung:

Aus der Wahlbuchliste kannst du 2-3 Bücher auswählen, darüber sind Buchreporte zu verfassen.

Praxishausübung:

Für den positiven Abschluss der Yogalehrer-Ausbildung sind auch externe Praxisstunden zu absolvieren, d.h. du praktizierst während der Ausbildungszeit bei unterschiedlichen Studios und Lehrenden in deiner Umgebung oder online.

Um andere LehrerInnen & Stilrichtungen kennenzulernen sind insgesamt 10 dokumentierte Yogastunden (mindestens drei Lehrer / drei Stile darin vertreten) während des Ausbildungsjahres zu besuchen. Über diese Stunden werden schriftliche Berichte abgegeben (= eigene Praxis vertiefen). Du besuchst diese Einheiten als ganz „normaler Teilnehmer“, um unterschiedliche Zugänge zum Yoga kennenzulernen.

Bitte rechne neben den 200 Ausbildungsstunden mit zusätzlichen Stunden für das Lesen, Vorbereiten und Praktizieren. Diese Zeitangaben sind Individuell und hängen von deiner persönlichen Zeit ab, zählen aber nicht zu den 200 Ausbildungsstunden.

Und wenn ich bei der Live Ausbildung krank bin?

Insgesamt kannst du 15 Stunden fehlen, ohne diese nachholen zu müssen. Alles darüber hinaus kannst du jederzeit in einer parallelen Gruppe kostenlos nachholen. Somit bist du zeitlich absolut flexibel. Gerne kannst du diese Stunden im Jahr 2020 auch online nachholen.

Wie kann ich die E-Learning-Plattform beim Online Format nutzen?

Mit den Videos unserer Plattform möchten wir dir die Möglichkeit geben, dich optimal auf deine Tätigkeit als Yogalehrerin vorzubereiten..

Gleichzeitig kannst du sie während der gemeinsamen Zeit zur Vertiefung nutzen und hast auch nach dem Lehrgang Zugang dazu.

Du erhältst Videos zu Philosophie, Anatomie, Übungspraxis, Sequenzen und vielem mehr. Dabei hast du die Möglichkeit, die fundierten Inhalte immer wieder anzusehen. Ebenso finden viele Stunden auch über Zoom statt.

Und wie geht es nach der Ausbildung weiter?

Nach der Ausbildung stehen dir viele Wege offen!

Wir bieten jedes Jahr Workshops und auch Yogalehrer-Tage an – an denen kannst du exklusiv als Absolventin teilnehmen.

Für alle, die gerne internationale Yogaluft schnuppern, gibt´s einmal im Jahr die YogaCon – eine Fachkonferenz für Yogalehrende. Hier lernst du bei vielen Workshops vertiefende Techniken und Tools für Yogalehrende. Die YogaCon ist mehr als Asana! Als Absolvent hast du hier die Möglichkeit, als eine der ersten die begehrten Tickets zu erwerben.

Daneben bieten wir unser Advanced Training (300h), eine Kinderyoga-Ausbildung, Spiraldynamik-Ausbildungen (Wien, Leibnitz) und Medical Yoga an.

Nach Abschluss der Level 1 und der Level 2-Ausbildung („Reise zur Quelle“ und „Leuchtfeuer“) und entsprechender Lehrpraxis kannst du dich bei uns als Workshop- oder AusbildungsleiterIn bewerben.



Würde immer, immer, immer wieder die Yogalehrer-
Ausbildung bei Christine und Monika machen.

Es war ein wundervolles und so wertvolles Jahr!
Sehr zu empfehlen!



Was sind die Stornobedingungen?

Innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung kannst du kostenfrei zurücktreten. Danach gelten folgende Stornobedingungen: Bis acht Wochen vor Ausbildungsbeginn: mit Ausnahme der Anzahlung von der Kursgebühr befreit. Bis vier Wochen vor Ausbildungsbeginn werden 50% der Ausbildungsgebühr sofort fällig. 30 Tage bis 1 Tag vor Kursbeginn werden 90% der Ausbildungsgebühr sofort fällig.

Sollte durch nachweisliche Krankheit (ärztliches Attest), Verletzung oder Schwangerschaft während der Ausbildung eine weitere Teilnahme nicht möglich sein, so können die fehlenden Kurseinheiten in der nächsten Yogalehrer-Ausbildung nachgeholt werden. Falls die Ausbildung freiwillig abgebrochen wird, kann keine Rückerstattung geleistet werden und das Vertragsverhältnis bleibt bestehen.

Sollte die Ausbildung abgesagt werden, da die Mindestteilnehmerzahl (8 Personen) nicht erreicht wurde, entstehen keine Kosten für den Teilnehmer.

Mit welchen zusätzlichen Kosten kann ich im Laufe des Jahres rechnen?

In der Ausbildungsgebühr sind das Arbeitsbuch und die Artikelsammlung als PDF enthalten. Ebenso erhältst du im Kombi Paket und Online Paket Zugang zu unserer E-Learning-Plattform mit vielen fundierten Lehrvideos für dich.

Bitte rechne mit circa 100 Euro für die Bücher (Pflicht- und Wahlbücher) und 150 Euro für die Yogastunden, die du im Rahmen der Hausübung besuchst (bei Live Stunden).

Wenn du bei deinem Lehrgang Seminartage in einem Seminarhaus dabei hast, dann kommen noch Hotelkosten dazu (circa 150 € - 250 €).

Individuelle Zusatzkosten können zum Beispiel sein:
Druckkosten (für Unterlagen/Arbeitsblätter), Fahrtkosten

Wer ist die Ansprechperson für meine Bewerbung?



DI Andreas Stumpf
Geschäftsführung
Office Management
Yogalehrer

Yogawege Academy GmbH
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +43 664 88718224
E: office@yogawege.com
W: yogawege.com

Studio Wien: Otto-Bauer-Gasse 24/26, 1060 Wien
Studio Leibnitz: Dechant-Thaler-Str. 32/405, 8430 Leibnitz
Weitere Standorte: Linz, Salzburg, Bad Vöslau



06

KOMPAKT YOGA AUSBILDUNG

100 STUNDEN LIVE & 100 STUNDEN ONLINE EINE AUSBILDUNG IM NEUEN FORMAT

Yoga ist mehr als "Turnübungen". Es ist viel mehr als tiefe Dehnungen und ein Gefühl der Ruhe. Es ist eine echte Selbsterkenntnis. Es ist das Stillen des Geistes, es ist die Art und Weise, wie du mit der Welt und allem in ihr interagierst, es ist Lebensfreude. Es ist eine erfahrbare Verbindung zwischen Geist und Körper.

Und je mehr man Yoga auf andere Aufgaben des täglichen Lebens anwenden kann, z.B. beim Abwaschen von Geschirr, Schreiben von E-Mails oder Treffen von Entscheidungen, kann es zu etwas werden, was uns den ganzen Tag begleitet, auch abseits der Matte.

Wenn wir uns den täglichen Aufgaben aus einer yogischen Sicht widmen, sind wir bewusster in allem was wir tun. Wir sind präsent im Moment, uns selbst treu, offen und flexibel. Es gelingt uns immer leichter die volle Aufmerksamkeit zu halten und mit einem offenen Herzen auf das Leben zu zugehen.

Wir bieten dir in unserer Kompakt -Ausbildung die Möglichkeit, in die unterschiedlichen Techniken einzutauchen und erste Schritte auf dem Weg des Unterrichtens zu setzen.

Diese Ausbildung umfasst fünf Module aus unserer Online Ausbildung (100 Stunden) und fünf Module aus unserer live Yogalehrer Ausbildung (insgesamt 200h - Yoga Alliance registriert).



WAS ERWARTET MICH AUF DIESER REISE?

Yoga zu praktizieren ist eine Reise zu dir selbst – wäre es da nicht schön, andere Menschen mit auf die Reise zu nehmen und zu inspirieren?

Offenheit, Klarheit und die Liebe für Bewegung und Stille sind nur eine Handvoll Eigenschaften, denen wir uns in der Ausbildung widmen werden. Indem du die Funktionsweise des Körpers, der Gedanken und Energien ergründest und bewusst mit der Philosophie des Yoga reflektierst, lernst du dich und andere Menschen systematisch mit auf die Reise zu nehmen. Eines darfst du mit Sicherheit erwarten: eine tiefgehende persönliche Weiterentwicklung und einen umfassenden Einblick in die vielen Bereiche des Yoga.

LIVE

- 8-12 Tage im live Wochenendformat vor Ort
- gemeinsames yogieren, üben, philosophieren
- 5 Module - 100 Lehreinheiten

ONLINE

- Videolektionen und PDFs
- Zoom Calls (mehrmals pro Monat)
- zeitlich unbegrenzter Zugang
- 5 Module - 100 Lehreinheiten



Du wirst Teil einer liebevollen Gruppe sein und mit Christine und dem gesamten Team zwischen vier und zwölf Monaten yogieren und philosophieren. Ein ganzheitlicher Zugang prägt die Ausbildung, bei dem neben Asanas auch Atem, Mudra, Meditation, Philosophie und Business nicht zu kurz kommen.



Du lernst deinen eigenen Körper neu auszurichten – ein heilsamer Weg! Wir praktizieren verschiedene Formen von Asanas, erfahren viele Varianten und lernen mit Hilfsmitteln umzugehen. Basierend darauf erlernst du verschiedene Sequenzen und Unterrichtsformen.



Du wirst mit uns gemeinsam in die Yogageschichte und Mythologie eintauchen und faszinierende Ansätze kennenlernen. Unsere Schule basiert seit mehr als zehn Jahren auf einer lebensbejahenden Yoga - Philosophie. Lass die Philosophie zu einem bereichernden Aspekt deines Lebens werden.



Dein Potenzial und deine Selbstverwirklichung zum Strahlen zu bringen – das ist unser Schwerpunkt im Business-Teil der Ausbildung. Wir bringen dir bei, wie du erfolgreich ein zweites Standbein aufbauen kannst und teilen mit dir unsere Erfolgsrezepte!

ONLINE TEIL

KOMPAKT- AUSBILDUNG

MODULE 1-5 - 100 STUNDEN

In dieser Ausbildung vermitteln wir dir die Essenz aus unseren zehn Jahren Erfahrung - wir haben unser Wissen um die Grundlagen des Yoga-Unterrichts und eines ganzheitlichen Zugangs zum Yoga in fünf Module über 16 Wochen zusammengefasst.

Der Online Baustein der Ausbildung dient der Vorbereitung und Vertiefung der Live Wochenenden und kann zeitlich unbegrenzt auch nach der Beendigung der Ausbildung genutzt werden,

Die Lektionen sind in einzelne Wochenabschnitte aufgebaut und beinhalten eine Übungspraxis und theoretische Videos, Präsentationen und Audios.

Regelmäßige Live Calls via Zoom ergänzen die Inhalte, um viele ganzheitliche Aspekte wie Mudras, Mantras oder Yoga Mythologie. In diesen Zoom Calls ist auch Platz für alle deine Fragen, Gruppenarbeiten und gemeinsames Erarbeiten von Themen.



Testimonial

★★★★★

"Ja, ich freu mich auch sooooo. Es ist ein großer Gewinn, Dich kennen gelernt zu haben und Deine Ausbildung ist/war echt feine Sahne, diese ganzheitliche Yoga-Sicht ist genau das, was ich wollte und was meiner Meinung nach - dem Yogageist entspricht. Deine Menschenliebe zeichnet Dich überdies aus. Du bist definitiv am rechten Platz und hast Deine Lebensaufgabe gefunden und lebst sie, das ist wunderbar. Denn jeder Mensch hat besondere Talente und etwas, das er/sie - zur Freude und Bereicherung aller - in die Welt bringen soll. Und bei dir ist es die Yogalehrerin/ Ausbildnerin. Great! Danke, dass ich dabei sein durfte :-)"

ONLINE FORMAT



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

EINBLICK IN DIE AUSBILDUNGSINHALTE KOMPAKT AUSBILDUNG

Modul 1 - Geschichte des Yoga - eine Einführung Woche 1 - 2

- Die Entwicklung und Geschichte des Yoga
- Der Hatha Yoga und seine Techniken

Modul 2 - Vertiefende Praxis, Anatomie Basics, Asanas anwenden und verstehen Woche 3 - 10

- Asanas in Bewegung verstehen und anwenden können
- Anatomie Basics von Kopf bis Fuß und Ausrichtung nach dem Konzept des Medical Yoga, Körperbewusstsein schulen

Modul 3 - Atem, Meditation Woche 11-13

- Theorie und Praxis des Atems und der Meditation
- Einfache Atem- und Meditationstechniken anwenden lernen

Modul 4 - Unterrichtstechniken, Sequenzen Woche 14 - 15

- Aufbau einer Yogaeinheit, Sequenz, Kurs
- Yoga lehren - was bedeutet es?

Modul 5 - Yoga & Business Woche 16

- Erfolgreich sein als Yogatrainer - Individualität und Business

Ziel des Online Bausteins der Ausbildung

Mit dem Online Teil der Kompakt- Ausbildung kannst du deine ersten Schritte ins "Yoga unterrichten" setzen und hast ein umfangreiches Basiswissen gesammelt.

Du nutzt die Module als Vorbereitung und Vertiefung zu den Live Tagen und kannst auch an den Zoom Yoga Workshop Calls (die Teil der Online Ausbildung sind) teilnehmen.



LIVE TEIL

KOMPAKT- AUSBILDUNG

MODULE 6-10- YOGA ALLIANCE - 200 STUNDEN

Der zweite Teil der Ausbildung sind die Live Tage im Wochenendformat die zur Vertiefung und Ergänzung der Inhalte dienen.

In den live Tagen zum Yogalehrenden hast du die Inhalte aus dem Online Teil der Ausbildung wiederholt und intensiviert sowie um Praxisstunden und Hausübungen ergänzt.

Solltest du zu einzelnen Live Tagen fehlen, kannst du diese zu einem anderen Zeitpunkt live nachholen oder diese Stunden ebenso im online Format ergänzen. Somit bist du flexibel!

An den Yoga Wochenenden vor Ort arbeiten wir vertiefend in weiteren fünf Modulen, mit Studyquestions und vielen praktischen Übungen an deinem Yogaweg.

Für einen erfolgreichen Abschluss unterrichtest du Mini Sequenzen mit deinen KollegInnen während der Ausbildungstage, arbeitest die Hausübungen aus und dokumentierst zehn Yogastunden. Weiters erhältst du eine Leseliste mit mehr als 60 Buchtipps aus der Yogawelt. Hier suchst du dir zwei aus und sendest uns dazu einen Buchreport.

Den Abschluss macht das Prüfungsgespräch im vertrauten Rahmen.

Du erhältst danach dein Zertifikat - herzlichen Glückwunsch!



LIVE TAGE



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

EINBLICK IN DIE AUSBILDUNGSINHALTE KOMPAKT AUSBILDUNG

Modul 6 - PHILOSOPHIE

- Einblick in die Bhagavad Gita und Philosophie von Patanjali
- Die Philosophie des Tantra und der Shaktis
- Mudra, Mantra und Nada Yoga

Modul 7 - ENERGETISCHE ASPEKTE IM YOGA

- Die Chakras, Nadis, Koshas, Kundalini Energie
- Übungen zum bewussten Erfahren der energetischen Aspekte im Yoga

Modul 8 - VERTIEFENDE PRAXISTECHNIKEN

- Advanced Alignment und anatomische Ausrichtung im eigenen Körper umsetzen, fortgeschrittene Praxis
- Hilfestellungen, Hilfsmittel, Varianten
- Einführung in die Spiraldynamik

Modul 9 - VERTIEFENDE UNTERRICHTSTECHNIKEN

- Gruppenarbeiten und Coachings zum Erstellen ganzer Kursreihen für verschiedene Zielgruppen

Modul 10 - YOGASTILE KENNENLERNEN

- Entspannungstechniken und Yin Yoga, Flow Yoga, die großen Yogameister

Abschlussprüfung

Um den Zertifikatskurs erfolgreich abzuschließen, sind Lehrproben und schriftliche Hausübungen abzuschließen, danach gibt es ein Abschlussgespräch im live Format oder via Zoom. Du erhältst ein Yogawege Zertifikat über 200 Stunden, dieses kannst du bei der Yoga Alliance einreichen (kostenpflichtig).

Ziel der Live Tage

In diesen Live Tagen hast du dein Wissen ergänzt und vertieft und kannst deine Yoga Praxis- und Unterrichtstätigkeit erweitern.



ONLINE FORMATE



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

KOSTEN

ONLINE TEIL - 100 Stunden

- 5 Module als Video- und Audiolektionen
- vertiefende interaktive Live Calls (zu 16 Themengebieten) und Zugang zu allen vergangenen/zukünftigen Live Call Aufzeichnungen
- Facebook Community
- Gruppencoachings in den Live Calls
- 500 Seiten Worksheets und Fachliteratur
- zeitlich unbegrenzt Zugang zur Lernplattform

LIVE TEIL - 100 Stunden

- 5 Module an Wochenenden vor Ort
- persönliches Feedback zu Yogastunden vor Ort
- Gruppencoachings und Übungen vor Ort
- versäumte Einheiten können in einem anderen Lehrgang oder auch im online Format nachgeholt werden - keine Stunde geht verloren
- Zertifikatsabschluss

€ 3050,00 bei Einmalzahlung

Ratenzahlung auf Anfrage möglich





Christine Siemel

Christine ist die Gründerin von Yogawege und wird Dich auf Deinem Yogaweg begleiten. Sie begann in den frühen 2000er Jahren mit ihrer Yogapraxis, wodurch sie sich selbst und ihren Weg finden konnte. Immer die Neugier mit im Gepäck unterrichtet sie seit dem Jahr 2006 Yoga in Kursen, Workshops, bei Events und in Ausbildungen.

Ihr Yoga führte sie dabei nach Indien, Thailand, Deutschland und in die USA. Dabei hat sie erkannt, dass Yoga eine Praxis ist, die jeden von uns seine eigene Größe erkennen lässt.

„Ich machte mich auf die Suche und fand viele festgefahrene Ideen und Formen von Freiheit, die nicht wirklich frei machten. Angetrieben von dieser Suche entstanden meine Kurse, Workshops und Ausbildungen, die Yoga vor allem zu einer erfahrbaren Praxis machen sollen. Ein „Yoga für Alle“ – unabhängig von der bisherigen Erfahrung. Ein Yoga, um zu verbinden und voneinander zu lernen.“

Nach Abschluss ihrer zwei Studien an der Wirtschaftsuniversität Wien gründete Christine die Plattform Yoga im Park, die sich zur umfassendsten Yoga-Charity Aktion Österreichs entwickelt hat. Christine ist Gründerin und Institutsleiterin bei Yogawege, einer Yogaschule mit Sitz in Wien, die sich zu einem der größten Ausbildungszentren für Yogalehrerinnen und -lehrer in Österreich entwickelt hat.

Christine erschafft in ihrem Yoga eine zeitgemäße und zielgerichtete Symbiose aus den Zugängen des klassischen indischen Yogas mit aktuellen westlichen Erkenntnissen. Sie ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrer Österreichs (BYÖ), E-RYT der Yoga Alliance®, Mitglied im Berufsverband der Yogatherapeuten sowie Lizenzpartnerin der Spiraldynamik® AG.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN



MMag. Christine Stiessel
Institutsleitung
E-RYT500
Spiraldynamik® Advanced



Mag. Andrea Portenkirchner
Pädagogische Leitung
E-RYT500
Weiterbildungsleiterin



Sandra Mocker
Pädagogische Leitung
Ergotherapeutin
Spiraldynamik® Dozentin



Julia Demuth
Ausbildungsleiterin
E-RYT500
Spiraldynamik® Basic



Erich Piskernig
Ausbildungsleiter
E-RYT500
Spiraldynamik® Basic



Mag. Daniela Gradinger
Ausbildungsleiterin
E-RYT500
Spiraldynamik® Basic



Mag. Monika Bretbacher
Ausbildungsleiterin
E-RYT500
Hatha, Acro und Kundalini



Johanna Beder
Ausbildungsleiterin
E-RYT500
Spiraldynamik® Basic



Katharina Adolf
Ausbildungsleiterin
E-RYT 200
Physiotherapeutin

EXPERTINNEN UND EXPERTEN



Mag. Shakiri Juen
Yoga-Philosophie
Indologie



Monika Müller
Stimme und Sprache
Moderatorin, Redakteurin



Lisa Stern
Stimme und Sprache
Spiraldynamik®-Dozentin



Nadja Kindlmann
Physiotherapeutin
Yogalehrerin



Roswitha Schön
Erwachsenentrainerin
E-RYT200



Mag. Tamara Verma
Ayurveda-Praktikerin
Yogalehrerin

Wer ist die Ansprechperson für meine Bewerbung?



DI Andreas Stumpf
Geschäftsführung
Office Management
Yogalehrer

Yogawege KG
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +43 664 88718224
E: office@yogawege.com
W: yogawege.com

Studio Wien: Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien
Studio Leibnitz: Dechant-Thaler-Str. 32/405, 8430 Leibnitz
Weitere Standorte: Linz, Salzburg, Bad Vöslau

**LOKAH SAMASTAH
SUKHINO BHAVANTU.**

*Mögen alle Wesen auf allen Ebenen
glücklich und frei sein!*

*Dieses Mantra steht für Verbundenheit und
Freude, Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl.*



Trotz sorgfältiger Prüfung der Inhalte in diesem Werk, sind Fehler nicht auszuschließen und die Richtigkeit daher ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Medieninhabers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Medieninhaber: Yogawege KG, Wolfganggasse 41/35, 1120 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: MMag. Christine Stiessel.

Kontakt:

Yogawege Academy GmbH
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +4366488718224

E: office@yogawege.com

W: yogawege.com