

## »Klassische YogalehrerIn« 780 UE

### Krankenkassen/ZPP-Anerkennung, 2 Jahre

Geeignet für alle, die sich tief für Yoga interessieren - auch wenn Du nicht unterrichten möchtest.



**Beginn:** 5. April 2025  
**Dauer:** 25 Monate, berufsbegleitend  
**Umfang:** 780 UE (Unterrichtseinheiten)  
**Beinhaltet:** 20 Wochenenden und 4 Retreats (Termine auf Website), Teilnahme am wöchentlichen Yogaunterricht, Unterrichtsassistenz, Abschlussprüfung, Zertifikat.



**Wochenenden**  
**FR 17:30-20:30h //**  
**SA 9-19h // SO 9-14h**

**Unsere Ausbildung ist anerkannt von den Krankenkassen.** Sie liegt inhaltlich & vom Umfang her deutlich höher (780 UE) als gefordert (640 UE).

### Wöchentliche Yoga-Unterrichtsstunden

Inklusive Teilnahme am regulären Yoga-Unterricht

### Unterrichtsassistenz

Du assistierst bei unseren erfahrenen Yogalehrer im regulären Unterricht. Hier orientierst Du Dich am Vorbild und erlebst reale Unterrichtssituationen.

### Lehrproben & Azubi-Klassen

Lehrproben im kleinen Kreis mit konstruktivem Feedback. Im 2. Ausbildungsjahr unterrichtest Du auch Azubi-Klassen (60 min.): ein spannendes Unterrichtslabor!

### Zertifikat

»Klassische YogalehrerIn« Profession 780 UE.

Du hast eine der umfangreichsten und präzisesten Ausbildungen erfolgreich absolviert.



### Ausbildungsinhalte (Auszug aus Curriculum)

#### Hatha Yoga

- Alle Asanagruppen, Surya Namaskar, Vinyasa-Flow, Regenerative Praxis, Karanas
- Strukturierung & Reifung der eig. Yogapraxis
- Pranayama (Aufbau, Wirkung, Vorbereitung)
- Atmung (Anatomie & Bedeutung im Yoga)
- Entspannungstechniken (Anfänger, Geübte)

#### Raja Yoga - Meditation & Geist

- Meditation (verschiedene Traditionen, solide Praxis, Hindernisse, Intuition)
- Achtsamkeit & Umgang mit Gefühlen
- Aufbau des Geistes, Bewusstsein
- Yoga Sutra des Patanjali
- Ashtanga Yoga, Ethik im Yoga u.v.m.



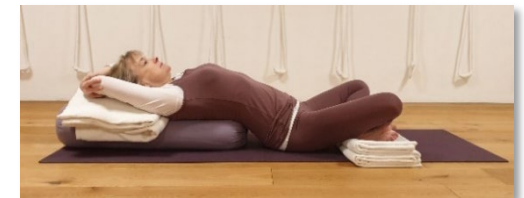
- Einführung in Ayurveda; Ernährung im Yoga
- Sportliche Trainingslehre, Stressmanagement

#### Funktionelle Anatomie für Yoga

- Muskeln, Knochen, Gelenke, Wirbelsäule, Nervensystem, Immunsystem, Verdauung
- Faszien, Bewegungslehre, Herz-Kreislauf

## Die Kunst des Unterrichtens

- Unterrichtsdidaktik, Kursaufbau
- Unterrichten von Anfängern & Geübten
- Intelligente Yoga-Übungsfolgen
- Ausrichtung, Sequencing, Timing
- Skills of Teaching: Know-How, Präsenz, Stimmintonierung, Klarheit und Sicherheit der Anweisungen, Körpersprache
- Sinnvoller Einsatz von Hilfsmitteln (Täue, Gurte, Bolster, Stühle, Klötze, Decken etc.)
- Korrekturen - verbal & Hands-On: die Kunst & Psychologie des Berührens
- Yoga bei Schmerzen in Knie, Schultern, Hüften, Gelenken, Rücken...



- Yoga bei psychosomatischen Problemen: Depression, Burn-Out, Verdauung, Ängste..
- Yoga für Frauen: Menstruation, Menopause, Schwangerschaft, Osteoporose-Prävention
- Senioren yoga, Yoga mit Stuhl

#### Kundalini Yoga & weißes Tantra

- Chakras, Nadis, Prana, Mudras, Bandhas, Kumbhakas, Hatha Yoga Basiswerke
- Mantra: Chant & Rezitation, Mantrakunde

#### Jnana Yoga - Philosophie - tiefgründig & unmittelbar relevant für das eigene Leben

- Geistiger Hintergrund & Ziel des Yoga
- Was ist der Sinn des Lebens? Was ist Leid?
- Was ist dauerhaftes Glück? Gibt es Reinkarnation? Karma, Dharma & Svarupa
- Geschichte & Ursprung des Yoga, Yoga heute
- Yoga-Traditionslinien und ihre MeisterInnen
- Bhagavad Gita, Mahabharata

Ausführliche Info  
und Anmeldung auf

[www.yoga-neustadt.de](http://www.yoga-neustadt.de)





## Ausbildungsleitung

### Sita Gottschalk & DozentInnen

Zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin  
6 Jahre Yoga Ausbildung in Iyengar Yoga,  
5 Jahre Ausbildung in klassischem Yoga, Meditations-  
lehrerin (klassische Yogameditation, Advaita, Zen).  
Eigene Yogapraxis seit 1990; von Beginn an dankbar  
für herausragende LehrerInnen. Seit 30 Jahren  
unterrichte ich Yoga und Meditation.  
Von 1999-2016 führte ich das Moksha Yoga Studio  
Mannheim, wo wir in der Yogalehrerausbildung  
mehr als 150 AbsolventInnen ausbildeten.

### Das Moksha Yoga Studio

..besteht seit 1999, ist seit 2001 Yogalehrerausbil-  
dungsinstitut. Der Unterricht ist geprägt von  
präziser Ausrichtung im Hatha Yoga und inniger  
Ausrichtung im geistigen Yoga. Die überlieferten  
yogischen Techniken zur Lichtung und Stille des  
Geistes sowie zur Entspannung und Verfeinerung  
des Körpers üben wir in einer lebensnahen Weise.



Studio 150 qm

lichtdurchfluteter Yogaraum  
warme Eichendielen



## Ausbildung zum/ zur »Klassischen YogalehrerIn«

### Authentisch, umfassend & praxisorientiert

#### Info-Termine:

Dienstag, 12.11. um 20h  
Samstag, 30.11. um 10h  
Dienstag, 28.1.25 um 20h  
Samstag, 22.2.25 um 10h

...oder vereinbare ein persönliches Gespräch!



### Yoga mit Klarheit & Tiefe

### Moksha Yoga Studio

Im Döppelert 8c  
67434 Neustadt/W.

Tel. 06321 - 9969054

[www.yoga-neustadt.de](http://www.yoga-neustadt.de)

मोक्ष योग  
MOKSHA YOGA

जय माँ



## YogalehrerInnen Ausbildung

2 Jahre ab April 2025

**Moksha Yoga Studio**

Neustadt/ Weinstraße

मोक्ष योग  
MOKSHA YOGA