

»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





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

मोक्ष योग
MOKSHA YOGA

जय माँ



YogalehrerInnen Ausbildung

2 Jahre ab April 2025

Moksha Yoga Studio

Neustadt/ Weinstraße

मोक्ष योग
MOKSHA YOGA