

**YogaMia**

**100 Std**

**Yogalehrer/In-  
Ausbildung 2018**

100 Stunden Yogalehrer/In  
Basis-Ausbildung



*The Bridge From*

*Passion To Profession*



# YOGA LERNEN

## VON DER BERUFUNG ZUM BERUF

**Yoga** ist heute bei vielen Menschen viel mehr als eine Präventivmaßnahme, um ihre Gesundheit zu erhalten. Yoga ist ein System verschiedener Techniken zu welchem unter anderem die Kontrolle des Atems, Körperübungen sowie die Lenkung der Gedanken gehören.

Abgesehen von dem Spaßfaktor und der Erhöhung der gesamten Lebensqualität, erkennen auch immer mehr Unternehmen (betriebliches Gesundheitsmanagement) und Krankenkassen die positiven Auswirkungen von Yoga an. Neben effektiver Stressreduktion ist Yoga auch Hilfe zur Selbsthilfe bei akuter Burnout-Problematik, um einen in die Wirkung von Yoga zu geben. Aktuelle wissenschaftliche Studien hierzu gibt es unter: [www.wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche\\_Studien](http://www.wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien)

**Daher bedeutet Yogalehrer/In zu sein die Übernahme einer großen Aufgabe** und eine verpflichtende Profession, die es ermöglicht, viele Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten und etwas Bedeutendes in ihrem Leben auszulösen.

**Gute Lehrer/In betrachten ihren/seinen Unterricht immer durch die Augen ihrer/seiner Schüler.** Um Yoga professionell und effektiv zu lehren bedarf es einer Yoga-Ausbildung, welche die technischen und methodischen Fähigkeiten sowie die Yoga-Philosophie entsprechend vermittelt. Auch als **Yogalehrer/In** solltest Du selbst ein hingebungsvoller Schüler, eine hingebungsvolle Schülerin sein, die/ das das eigene tiefgreifende Wissen ständig erweitert und verfeinert.

**Die YogaMia Lehrer/In-Ausbildung** bietet Dir zwei verschiedenen Möglichkeiten der Yoga-Ausbildung an:

- 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung
- 200+ Stunden Yogalehrer/In Ausbildung nach Yoga Alliance Standard

Die Ausbildungen zielen u.a. darauf ab die Anforderungen, die an eine gute Yogalehrer/In gestellt werden, verantwortungsvoll durch systematisch und sinnvoll gegliederte Unterrichtseinheiten zu vermitteln.

**.... Du kannst dem Leben nicht mehr Tage schenken, aber dem Tag mehr Leben..!**



## 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung

**Die 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung** eignet sich u.a. für Menschen, die sich dem Yoga verbunden fühlen, tiefere Erfahrungen und Kenntnisse zur persönlichen Weiterentwicklung sammeln sowie Yoga in ihre Arbeit integrieren und/oder sich auf eine Lehrtätigkeit vorbereiten möchten.

**Ziel der 100 Stunden Basis-Ausbildung** ist es, sich aktiv mit den Inhalten des Yogas hinsichtlich der Praxis, Philosophie und der Unterrichtstechniken auseinander zu setzen.

**Die Ausbildung erfolgt über 8 zusammenhängende Intensiv-Tage.**

### **Teilnahmevoraussetzungen sind**

- Die Teilnehmer/In muss volljährig sein
- eine regelmäßige persönliche Übungspraxis und Meditation haben
- sowie 100% Anwesenheit an allen 8 Ausbildungstagen vorweisen können.
- (Im Falle einer Krankheit können die fehlenden Teile in der Folgeausbildung nachgeholt werden.)
- Abschluss eines Ausbildungsvertrages, 25% Anzahlung bei Anmeldung

**Den Abschluss** der 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung bildet eine Lehrprobe. Abschließend erhältst Du ein Teilnahmezertifikat um Yoga unterrichten zu können sowie eine Anrechnung auf die YogaMia 200+ Yogalehrer/In Ausbildung nach Yoga Alliance Standard.

**Nach Verfügbarkeit** besteht die Möglichkeit, im Anschluss sofort oder auch zu einem späteren von uns angebotenen Zeitraum in die laufenden 200+ Stunden Yogalehrer-Ausbildung einzusteigen. Für die 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung können wir (falls gewünscht) eine Bescheinigung für den Arbeitgeber ausstellen, damit ein Bildungsurlaub beantragt werden kann.

Ausbildung und Dauer

100 Stunden Yoaaelehrer/In Basis-

# Wisdom & Divine



## Details

100 Stunden Yogalehrer/In Basis-  
Ausbildung

## DETAILS 100 STUNDEN

Mit unserer **100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung** schaffen wir die ersten Grundlagen, die Dir als Orientierung für Deinen zukünftigen Yoga-Weg dienen können. Hier erlernst Du:

### 1. Technik

- Asana in Theorie und Praxis
- Einführung in Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation

### 2. Unterrichtsmethodik

- Klassenaufbau
- Durchführen von Unterrichtseinheiten

### 3. Philosophie/ Ethik

- Historischer Überblick
- Die Hauptwege des Yoga
- Ethik des Yoga-Lehrers
- Yoga & Chakren

### 4. Anatomie/Physiologie

- Medizinische Grundlagen der für Yoga relevanten Anatomie und Physiologie

**Termine:** Beginn der 100 Std.-Yogalehrerausbildung ist Samstag der 31.03.2018 08:00 Uhr bis Samstag, den 07.04.18 ca. 16:00 Uhr.

**Kosten:** Frühbucher bis 02.01.2018 1.540,00 EUR  
Ab 02.02.2018 1.690,00 EUR

Anschlussbuchung für die 200+ Std möglich für.: 2.100,00 EUR

**Veranstaltungsort:** YogaMia in Köln-Sülz, Neuenhöfer Allee 82, 50935 Köln  
Telefon 0176- 990 356 39 – [info@yogamia.de](mailto:info@yogamia.de)

**Ansprechpartnerin:** Cher-Ginger Baratta



# KOSTEN DER AUSBILDUNG UND RÜCKTRITTS- BEDINGUNGEN

## Die 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung

Frühbucher bis 02.01.2018 1.540,00 EUR  
Ab 02.02.2018 1.690,00 EUR

Anzahlung bei Anmeldung 590,00 EUR

Die in der Literaturliste angegebenen Bücher sind nicht im Ausbildungspreis inbegriffen. Ebenso sind die zu besuchenden Klassen anderer Yoga-Schulen nicht in den Kosten eingeschlossen. Falls die Ausbildung freiwillig abgebrochen wird, kann keine Rückerstattung geleistet werden und das Vertragsverhältnis bleibt bestehen. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Sollte durch nachweisliche Krankheit (ärztliches Attest), Verletzung oder Schwangerschaft während der Ausbildung eine weitere Teilnahme nicht möglich sein, so können die fehlenden Kurseinheiten in einer nächsten Yogalehrer/In-Ausbildung, nachgeholt werden.

**Die mit der Anmeldung zu entrichtende Anzahlung von 590,00 € sind nicht erstattungsfähig.** Solltest Du aus unvorhersehbaren Gründen die Ausbildung nicht antreten, besteht die Möglichkeit, die Anzahlung mit den Kosten der folgenden Yogalehrer/In-Ausbildung zu verrechnen und die Ausbildung entsprechend zeitverzögert zu beginnen. Eine Rückerstattung des Zahlungsbetrags ist ohne Ausnahme ausgeschlossen. Ein Rücktritt ist bis zu vier Wochen vor dem Beginn der Ausbildung möglich. Danach entstehen folgende Kosten: zwischen 4 und 2 Wochen werden 20% der Ausbildungskosten fällig. Ab einem Rücktritt von 14 Tagen vor dem Beginn sind es 50%. Bei Rücktritt am Tag des Ausbildungsbeginns oder während des Trainings erfolgt keine Kostenrückerstattung. Es besteht dabei selbstverständlich die Möglichkeit, die Ausbildung im Folgejahr nachzuholen. Je nach Lehrplan behalten wir uns zeitliche und räumliche Veränderungen vor.



## Cher-Ginger Baratta

**Cher-Ginger** ist ausgebildete Jazz-Sängerin und Betriebswirtin. Vor vielen Jahren hat sie ihre Leidenschaft für Yoga entdeckt und sich zur Yoga-Lehrerin nach Selvarajan Yesudian ausbilden lassen. Danach folgten die 200+ Std. Vinyasa Yoga Ausbildung bei Lord Vishnus Couch, restorative Yoga und Yin Yoga hat sie in der Ausbildung bei Sobocco Köln und Stefanie Arend absolviert. Zur Zeit macht sie die 300+Stunden bei Lord Vishnus Couch und die Yogatherapie Ausbildung bei Svastha Yoga Therapie Dr. Günter Niessen. Sie leitet die Yogalehrer-Ausbildung im YogaMia.

Dass sie als professionelle Sängerin irgendwann einmal Yoga lehren und dem Yoga so verfallen würde, hätte ich sie sich auch nicht denken können. Nach einer Reise nach Sri Lanka verliebte sie sich in Yoga. Yoga lässt sie bei ihr sein, sie ihre Grenzen stärken, ihre Schwächen erfahren, sie lieben lernen und daran wachsen und dies mit in den Alltag hinaus nehmen. Yoga für sie ist Polarität in vielerlei Hinsicht: Kraft und Weichheit, Stabilität und Loslassen, in Balance sein in unserem ganzen Leben, der inneren Stimme zu folgen und mit der äußeren Stimme Liebe verbreiten. So folgte sie aber ihrer inneren Stimme und eröffnete YOGAMIA.

**Cher's** Stimme ist ihr Thema, ihre Berufung: ihre innere Stimme singt Yoga, ihre äußere Stimme singt in Liebe Mantras, Soul, Jazz

und Popsongs... das ist "the voice of yoga"! So ist sie nun selber Yogalehrerin und bildet andere Yogalehrer aus und gibt ihre Liebe

und ihr Glück durch ihr Yoga und ihre Stimme weiter, damit alle die es wollen mit YOGAMIA und ihrem Gesang den inneren Frieden finden an dem Ort, der uns am nächsten ist und zwar in uns selbst! Das ist ein Geschenk des Himmel, das sie jedem wünscht und weiter in die Welt bringen möchte. Yoga bedeutet für sie, zu sich selbst zu finden, und die eigenen kreativen Potentiale zu schöpfen.

Yoga kennt kein Konkurrenzdenken oder das Gefühl des Versagens weil einmal etwas nicht so geklappt hat, wie man es von sich selbst erwartet.

Die Erwartungshaltung unserer Gesellschaft ist heutzutage sehr groß und wir werden tagtäglich damit konfrontiert. Als Sängerin und Musikerin kennt sie es nur zu gut vor großem Publikum zu stehen. Deshalb ist für sie der Atem (Prana) das wichtigste Element um sein Bewusstsein präsent zu halten und seine Seele im Gesang zu entfalten. ZU SEIN!

Sie begleitet in der Yogalehrer/In-Ausbildung das Erlernen der Asanas, der Atemtechniken (Pranayama), die Rezitation von Mantrén, taucht mit den Schülern in die Welt der energetischen Arbeit, der Chakren und des Yin Yogas ein, und zeigt mit paar, kleinen, guten Handgriffen, wie man mit einer Endmassage den Yogi in eine noch entspanntere Welt versetzt.

Im YogaMia ist sie Eure Ansprechpartnerin sowohl für das Bürokratische, als auch



ANDREA LANG

### Namaste!

*atha yoga-anusāsanam* – das bedeutet so viel wie: „Jetzt [beginnt] Yoga – eine Einführung in die Erfahrung.“ So beginnt Patanjalis Yoga Sutra, einer der bedeutendsten Ursprungstexte des Yoga. Und genau so hat **Andrea** Yoga kennen und lieben gelernt. Für sie geht es nicht unbedingt darum, im Vorfeld besonders viel zu wissen, sondern vielmehr, den Yogaweg, ganz gleich wie er aussehen mag, mit allen Sinnen zu erfahren.

Nicht du musst richtig für Yoga sein, sondern Yoga sollte immer so sein, wie er zu dir passt – mal dynamisch-fließend, mal kraftvoll oder ganz sanft.

Aus diesem Grund besuchte **Andrea** seit ihrer Vinyasa und Yin Yogalehrerausbildung (IYA zertifiziert) regelmäßig die unterschiedlichsten Workshops: Restorative Yoga, Yogatherapie, Spiraldynamik, Jivamukti, Anusara, Atemtherapie...

Ihr Yogaweg hat sie darüber hinaus zu Ihrem wundervollen Lehrer Tsakpo Rinpoche geführt, der sie in der Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus unterrichtet.

All diese Erfahrungen haben Einfluss auf Ihren Unterricht.

Durch Yoga und Meditation lernen wir Tag ein, Tag aus, mit uns wirklich in Kontakt zu kommen, innezuhalten und achtsam und authentisch zu sein. Das empfindet **Andrea** als wahren Luxus. Yoga ist für sie pures Leben, Freude, Herausforderung, Kontakt, Mut, Liebe...eben ein echter Weg! Wer ihn geht, der wird belohnt.

**Andrea** freut sich im Rahmen der Yogalehrerausbildung genau da anzuknüpfen und mit Euch tief eintauchen zu können.

Om shanti!



## CHRISTINA HOLONA

"Dein Atem ist der allerbeste Yogalehrer" - diesen Satz hörte ich in einer Vinyasa-Yoga-Klasse nach zehn Jahren Praxis - er bündelte, was ich seit 2003 in den Yogastilen, zuerst Iyengar (Lob der Ausrichtung), dann Jivamukti (Viva Musik und Tanz) und Vinyasa (Alles im Flow) und in mehreren Monaten in Indien u.a. im Satyananda-Ashram in Rikhia, Bihar, entdeckt und gelernt hatte.

Wie wunderbar die Yogapraxis im Kleinen und im Großen wirkt, zeigt sich für **Christina** vor allem außerhalb der Matte: Wie empfindest du deinen Alltag? Wird dieser mit fortgeschrittener Praxis leichter, freier? Wie bist du mit Familie, Partner, Kind, Freunden, Kollegen, unter Belastung? Yoga (und die Zeit auf der Matte) hat ihr ihre wichtigste, lebenslange Beziehung bewusst gemacht: die zu ihr selbst. Wie bist du mit dir? Sei dir dein allerbestes und ehrlicher Freund. Pass dir deine (regelmäßige) Yogapraxis an - statt dich dem Yoga, und vielleicht heißt dies für dich, einen einzigen wunderbaren herabschauenden Hund zu machen (diesen jedoch täglich, wenn möglich), oder dass du ein kleines Stück Müll aufhebst, sobald du es wahrnimmst oder in der Warteschlange jemanden vor lässt. Sei ein Yogaheld im Trubel des Alltags.

Ihre Vinyasa-Yogalehrer-Ausbildung hat sie 2013/2014 bei Lord Vishnus Couch in Köln gemacht und fühlt sich der lebensfrohen, kraftvollen und authentischen Haltung ihrer

Lehrer sehr verbunden. Patrick Broome, Elena Brower und Katchie Ananda sind für sie Lehrer, die sie immer wieder inspirieren und achtsamer werden lassen. Namasté.

Ihr Architekturstudium hat ihr einen Sinn für Struktur, Konzept und Choreografie mitgegeben - auch wenn sie mittlerweile als Lektorin arbeitet, sind die Elemente ihrer Klassen die Intention für das heutige Üben, kraftvolle Flows und gleichzeitig mit der inneren Stille verbunden, Nähe zu den Schülern und jede Menge Musik, die dein Herz bewegt: verbunden durch das Bewusstsein für deinen Atem sind das die Elemente, die den Raum schaffen, um unter die Oberfläche zu gehen und dich mehr zu spüren: in deiner Kraft, deinem Mut, deiner Hingabe, deiner Sanftheit und deiner Stille.

Das "Sequencing", der anatomische Fokus einer Yogaklasse und der Übergang von der einen Asana in die nächste, ist ihr ein besonderes Anliegen. In der Einzelarbeit mit Schülern wird ihr dies in seiner Wirkung immer wieder neu bewusst - daher hat sie in der Yogalehrerausbildung im Yogamia die Schwerpunkte Sequencing und Personal Training, um ihre Erfahrung mit tiefer interessierten Schülern und angehenden Yogalehrern zu teilen.

Sie empfindet eine große Dankbarkeit, eine (hoffentlich) inspirierende Yogalehrerin zu sein und gleichzeitig lebenslang Schülerin zu bleiben - der Yogaweg macht immer feiner und feiner und glücklicher: "lokha samasta sukhino bhavantu"





Constance Uhlenbrock

Als Physiotherapeutin arbeitete **Constance** viele Jahre mit dem Körper, seiner Anatomie und der individuellen Persönlichkeit dahinter. Trotz vieler Fortbildungen u.a. in Manuelle-, Craniosakrale-Therapie und Lymphdrainage stieß sie schnell an die natürlichen Grenzen eines jeden Körpers. In einem Studium der Erziehungswissenschaften wollte sie Fragen der Soziologie, Psychologie und Pädagogik beantwortet bekommen. Parallel kam sie zum Yoga und fand hier die perfekte Verbindung ihrer bisherigen Erfahrungen und die genussvolle Verbindung von Körper, Geist und Seele... also viele Antworten auf noch offene Fragen. Und da sie diese wertvollen Erfahrungen weitergeben wollte, absolvierte sie die Yogalehrer-Ausbildung bei Lord Vishnus Couch in Köln und Yin-Yoga bei Mirjam Wagner.

**Constance** freut sich riesig darauf, euch im Rahmen der Yogalehrer-Ausbildung ihre anatomischen Kenntnisse weiterzugeben und die doch manchmal trockene Theorie mit Leben zu füllen. Durch die richtige Ausrichtung der einzelnen Asanas lernt ihr den Körper zu verstehen, seine Anatomie zu spüren und durch angenehme Adjustments verantwortungsvoll zu unterrichten und eure Teilnehmer zu unterstützen.



## JENNIFER KIERSCHNOK

**Jenny** und Yoga, das war im Jahr 2002 Liebe auf den ersten Sonnengruß. Nach dem Üben sehr körperorientierter Traditionen (Ashtanga, Vinyasa und Iyengar) hat sie sich dazu entschieden eine Ausbildung im integralen Yoga nach Swami Sivananda zu absolvieren.

Yoga bedeutet für sie immer wieder Neues zu entdecken, im eigenen Üben und im Unterrichten. Die Übergänge zwischen Lehrer und Schüler sind für sie fließend, in jeder Stunde lernen wir voneinander. "When you know how to listen, everybody is the Guru." (Ram Dass) ist einer der wichtigen Leitsätze in ihrem Leben.

Klarheit in Sprache und Ausdruck gepaart mit Leichtigkeit und Humor zeichnen ihren Unterrichtsstil aus. Konzentration auf die Atmung, Spüren des Körpers, neutrale Beobachtung von Gedanken und Emotionen sind im Fokus ihrer Yoga-Stunden. Diese können mal spielerisch und fordernd, mal sanft und schmelzend sein. Jeder Tag, jede Stunde und jeder Moment hat eine besondere Energie und eine eigene Qualität. Die Yoga

Praxis soll dich dabei unterstützen ganz darin einzutauchen und voller Freude im Fluß des Lebens zu schwimmen.

Im Jahr 2011 hat sie sich dazu entschlossen ihre Liebe zum Yoga zum Beruf zu machen. Sie ist außerdem energetischer Coach und unterstützt Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.

Die zeitlose Weisheit der philosophischen Schriften hat Jenny fasziniert. Die yogischen Ratgeber und Lebenshilfen lassen sich ohne weiteres auf das heutige Leben in der Großstadt übertragen. Ob es nun um Santosha, die Wertschätzung und Zufriedenheit für das was wir haben, oder um Ahimsa, die Gewaltlosigkeit im Umgang mit anderen und vor allen mit sich selbst, geht, in den Veden und in den Yoga Sutren des Weisen Patanjali findet sich auf jeden Fall etwas Inspirierendes dazu.

Sie möchte dir in der Ausbildung einen Überblick über das reiche Wissen der indischen Philosophie-Systeme geben und mit dir tief in die Yoga Sutren eintauchen. Sie begleitet dich außerdem bei deinen ersten Schritten in der Welt des Pranayama, die Kunst der richtigen Atmung.



Allgemeines & Bildungsprämie

## ALLGEMEINES

### Was bedeutet Yoga Alliance Standard?

Das amerikanische Institut Yoga Alliance registriert zertifiziert (200+Stunden) Yogalehrer/In gemäß festgesetzten Standardrichtlinien. YogaMia ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut, dass nach den Standardvoraussetzungen der Yoga Alliance ausbildet. Das Zertifikat von YogaMia 200+ Stunden kann bei Yoga Alliance eingereicht werden, um dort als registrierte Yogalehrer/In eingetragen zu werden.

Der Eintrag ist gebührenpflichtig.



### Wer eignet sich für eine Yogalehrer/In-Ausbildung?

Immer wieder wird die Frage an uns gerichtet, ob bestimmte körperliche Voraussetzungen maßgeblich für eine Yogalehrer/In-Ausbildung sind. Der Beruf des Yogalehrers/der Yogalehrerin ist weit mehr, als einen beweglichen, muskulösen Körper vorzuweisen. Es ist vielmehr die Bereitschaft, ein echtes Interesse am Yoga mitzubringen und sich auf den Yoga-Weg einzulassen. Die Aufgabe eines Yogalehrers/einer Yogalehrerin heißt vor allem Menschen auf ihrem persönlichen

Weg zu begleiten, und die Sensibilität zu entwickeln, die

Menschen innerhalb ihrer körperlichen und mentalen Möglichkeiten abzuholen und zu stärken.

### Bildungsprämie

Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Bildungsprämie in Höhe von 500 EUR beantragt werden.

mehr Infos unter:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

Bei Einreichung des Bildungsschecks entfällt die Ratenzahlung, da zur Abrechnung des Bildungsschecks der Nachweis der erfolgten Zahlung erforderlich ist.

---

» Zahlt sich aus:  
**Die Bildungsprämie**

---

### Generelles:

Wir behalten uns vor, die Kurse & Yogaklassen teilweise auch für externe Teilnehmer zu öffnen.